

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
80	Пудинг из творога запеченный <i>творог 9 % жирн., сахар, крупа манная, масло растительное, сметана 15%, мука, ванилин, яйцо, соль</i>	Калорийность-157, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-16	56-68
30	Соус молочный сладкий <i>молоко, сахар, масло сливочное, мука</i>	Калорийность-49, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6	5-31
180	Каша молочная геркулес <i>крупа овсяная геркулес, молоко сухое, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-254, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-30	19-65
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-47
52	Батон нарезной	Калорийность-136, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	9-89
Итого за Завтрак		Калорийность-656, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-94	94-00
Обед			
70	Салат из свежих овощей <i>огурцы, помидоры*, капуста белокочанная, морковь, масло растительное, соль</i>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-4	15-11
250/12,5	Суп картофельный с бобовыми с мясом курицы <i>картофель, горох колотый, мясо курицы (без кости), морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, петрушка</i>	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	28-58
90	Котлета по-хлыновски <i>говядина, картофель, лук репчатый, свинина, масло растительное, яйцо, мука, соль</i>	Калорийность-156, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-5	62-42
150	Рагу из овощей <i>картофель, морковь, соус томатный дп, капуста белокочанная, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука, масло сливочное, соль, сахар</i>	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-13	15-33
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	8-56
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	7-65
Итого за Обед		Калорийность-820, Белки-27, Жиры-33, Углеводы-102	145-00
Итого за день		Калорийность-1 476, Белки-50, Жиры-54, Углеводы-196	239-00



Г. Федорова
Калькулятор

Ушк
Заведующая производством