

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-167, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-17	56-88
40	Соус молочный сладкий <i>молоко, сахар, масло сливочное, мука</i>	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	7-20
150	Каша молочная геркулес <i>крупа овсяная геркулес, молоко сухое, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-212, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-25	17-19
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-80
52	Батон нарезной	Калорийность-136, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	9-93

Итого за Завтрак

Калорийность-617, Белки-22, Жиры-21,
Углеводы-89 **94-00**

Обед

60	Салат из свежих овощей <i>огурцы, помидоры*, капуста белокочанная, морковь, масло растительное, соль</i>	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	17-18
200	Суп картофельный с бобовыми <i>картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, петрушка</i>	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12	17-80
90	Котлета по-хлыновски <i>говядина, картофель, лук репчатый, свинина, масло растительное, яйцо, мука, соль</i>	Калорийность-176, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-5	67-60
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-155, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-16	24-38
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	11-67
44	Хлеб пшеничный	Калорийность-104, Белки-4, Углеводы-22	6-37

Итого за Обед

Калорийность-701, Белки-18, Жиры-27,
Углеводы-81 **145-00**

Итого за день

Калорийность-1 318, Белки-40, Жиры-48,
Углеводы-170 **239-00**



Калькулятор

Учк
Заведующая производством