

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
210	Каша молочная пшено <i>крупа пшенная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-314, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-39	24-95
65	Омлет натуральный <i>яйцо, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-2	23-79
200	Молоко заварное <i>молоко, сахар, чай черный</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	28-95
49	Батон нарезной	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26	9-54
10/10	Масло сливочное, сыр <i>масло сливочное, сыр</i>	Калорийность-22, Жиры-2	20-77

Итого за Завтрак Калорийность-717, Белки-23, Жиры-29, Углеводы-92 **108-00**

Обед

85	Салат из свежих помидор <i>помидоры, масло растительное</i>	Калорийность-93, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-2	40-11
250/12,5	Суп картофельный с лапшой домашней с мясом курицы <i>картофель, мясо курицы (без кости), макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-17	31-70
50/50	Гуляш <i>свинина, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука, соль</i>	Калорийность-237, Белки-25, Жиры-13, Углеводы-5	50-94
180	Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-295, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-49	17-58
200	Компот из смеси <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	11-67
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
50	Хлеб ржаной	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-65

Итого за Обед Калорийность-1 090, Белки-47, Жиры-36, Углеводы-146 **167-00**

Итого за день Калорийность-1 807, Белки-70, Жиры-65, Углеводы-238 **275-00**



С.И.Исеева
Калькулятор

Чиб
Заведующая производством