

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-10, Жиры-10, Углеводы-17	56-96
40	Соус молочный сладкий <i>молоко, сахар, масло сливочное, мука</i>	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6	7-20
150	Каша манная молочная <i>крупа манная, молоко сухое, масло сливочное, соль, молоко восстановленное ультрапастеризованное 2,5%</i>	Калорийность-210, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-27	17-44
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-80
50	Батон нарезной	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26	9-60
Итого за Завтрак		Калорийность-620, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-91	94-00

Обед

65	Салат из белокочанной капусты с огурцом <i>капуста белокочанная, огурцы, масло растительное, соль</i>	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-7	14-37
220	Суп с рыбными консервами <i>картофель, консервы рыбные сайра натуральная с добавлением масла, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, петрушка, соль (консервы 15 грамм)</i>	Калорийность-146, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-14	35-15
200	Азу (40/160) <i>картофель, свинина, огурцы консервированные, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука</i>	Калорийность-286, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-21	68-81
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-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	7-65
Итого за Обед		Калорийность-822, Белки-32, Жиры-30, Углеводы-108	145-00

Итого за день Калорийность-1 442, Белки-53, Жиры-53, Углеводы-199 **239-00**



А.И. Сидорова
Калькулятор

М.И. Сидорова
Заведующая производством