

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
--------------	--------------------	--	----------------------

Завтрак

110	Пудинг из творога запеченный <i>творог 9 % жирн., сахар, крупа манная, масло сливочное, сметана 15%, мука, ванилин, яйцо, соль</i>	Калорийность-229, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-23	88-16
30	Повидло	Калорийность-80, Углеводы-21	9-12
150	Каша манная молочная <i>крупа манная, молоко сухое, масло сливочное, соль, молоко восстановленное ультрапастеризованное 2,5%</i>	Калорийность-209, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-27	20-32
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-709, Белки-25, Жиры-24, Углеводы-112	130-00

Обед

75	Салат из морской капусты <i>морская капуста с/мороженная, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-63, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-5	12-62
250/12,5	Суп Кудрявый <i>картофель, мясо курицы (без кости), лук репчатый, сметана, морковь, масло сливочное, яйцо, соль</i>	Калорийность-219, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-20	47-06
250	Плов из птицы (60/190) <i>крупа рисовая, филе куриное, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-390, Белки-22, Жиры-11, Углеводы-48	78-54
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	11-67
51	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-46
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	7-65
Итого за Обед		Калорийность-973, Белки-42, Жиры-30, Углеводы-139	165-00
Итого за день		Калорийность-1 682, Белки-67, Жиры-54, Углеводы-251	295-00

Директор школы

Калькулятор

Заведующая

