

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
170	Макароны с сыром (150/20) <i>макаронные изделия, сыр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-217, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-29	36-02
50	Яйца вареные	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	17-10
200	Молоко заварное <i>молоко, сахар, чай черный</i>	Калорийность-87, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	28-95
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
108	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-106, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-24	40-58
Итого за Завтрак		Калорийность-591, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-96	130-00
Обед			
40	Огурец свежий нарезка <i>огурцы свежие</i>	Калорийность-10, Углеводы-1	17-70
200	Суп с рыбными консервами <i>картофель, консервы рыбные (25 грамм) сайра натуральная с добавлением масла, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, петрушка, соль</i>	Калорийность-146, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-14	44-06
90	Птица запеченная <i>голень куриная, масло растительное, сметана 15%, соль</i>	Калорийность-278, Белки-22, Жиры-26	58-64
150	Капуста тушеная <i>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, мука, сахар</i>	Калорийность-177, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-11	22-64
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	11-67
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-4, Углеводы-20	5-14
35	Хлеб ржаной	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	5-15
Итого за Обед		Калорийность-865, Белки-47, Жиры-55, Углеводы-82	165-00
Итого за день		Калорийность-1456, Белки-73, Жиры-75, Углеводы-178	295-00



А.И. Сидорова
Калькулятор

Ж.И. Сидорова
Заведующая производством