

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
250	Плов мясной (200/50) <i>свинина, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, соль</i>	Калорийность-387, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-43	69-27
200	Чай с шиповником <i>сахар, шиповник сушеный, чай черный</i>	Калорийность-63, Углеводы-15	3-94
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
13	Сыр	Калорийность-44, Белки-3, Жиры-3	13-44
Итого за Завтрак		Калорийность-612, Белки-24, Жиры-19, Углеводы-83	94-00
Обед			
250/10	Суп картофельный с лапшой домашней с мясом курицы <i>картофель, мясо курицы (без кости) макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-159, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-18	28-99
140	Рыба (филе), тушеная в томате с овощами <i>филе минтая св, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, сахар, соль, лист лавровый</i>	Калорийность-160, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-6	50-92
150	Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-166, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16	42-17
200	Кисель из свежих ягод <i>клубника св, сахар, крахмал картофельный</i>	Калорийность-97, Углеводы-22	15-57
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
Итого за Обед		Калорийность-700, Белки-28, Жиры-20, Углеводы-87	145-00
Итого за день		Калорийность-1 289, Белки-52, Жиры-37, Углеводы-181	239-00



Л. Лебедева
Калькулятор

Ж. К.
Заведующая производством