

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
180	Макароны с сыром (160/20) <i>макаронные изделия, сыр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-247, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-31	36-26
70	Омлет натуральный <i>яйцо, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-114, Белки-6, Жиры-9, Углеводы -2	28-02
200	Чай с лимоном <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	6-45
50	Булочка школьная <i>булочка сдобная</i>	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26	23-27
Итого за Завтрак		Калорийность-553, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-74	94-00
<u>Обед</u>			
200	Рассольник ленинградский <i>картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13	16-43
40/30	Говядина в кисло-сладком соусе <i>говядина, лук репчатый, хлеб ржаной, сахар, масло сливочное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-228, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-11	84-02
150	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37	22-31
200	Компот из смеси <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	11-67
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	5-98
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	4-59
Итого за Обед		Калорийность-820, Белки-32, Жиры-25, Углеводы-114	145-00
Итого за день		Калорийность-1373, Белки-53, Жиры-45, Углеводы-188	239-00



А.И.Иванова
Калькулятор

Ж.
Заведующая производством