

Школа (Школа старшие)

4 день

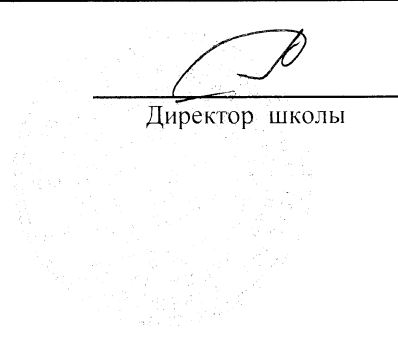
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
-----------	--------------------	--	----------------------

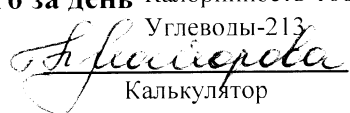
Завтрак

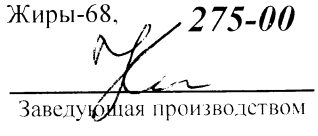
90	Пудинг из творога запеченный <i>творог 9 % жирн., сахар, крупа манная, масло растительное, сметана 15%, мука, ванилин, яйцо, соль</i>	Калорийность-188, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-19	63-29
20	Джем фруктовый	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11	6-17
200	Каша манная молочная <i>крупа манная, молоко сухое, масло сливочное, соль, молоко восстановленное ультрапастеризованное 2,5%</i>	Калорийность-279, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-36	29-98
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	2-80
30	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16	5-76
Итого за Завтрак		Калорийность-666, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-97	108-00

Обед

100	салат из морской капусты <i>морская капуста с/мороженная, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-6	16-83
250	Борщ сибирский <i>свекла, картофель, фасоль консервированная, сметана, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль, сахар, чеснок</i>	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-14	30-53
100	Птица запеченная <i>голень куриная, масло растительное, сметана 15%, соль</i>	Калорийность-309, Белки-22, Жиры-26	62-87
180	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-226, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35	20-87
200	Кисель из свежих ягод <i>смородина св, сахар, крахмал картофельный</i>	Калорийность-97, Углеводы-22	22-69
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14	5-86
Итого за Обед		Калорийность-1015, Белки-42, Жиры-43, Углеводы-116	167-00

Итого за день Калорийность-1681, Белки-66, Жиры-68, Углеводы-213 **275-00**

 Директор школы


 Калькулятор


 Заведующая производством