

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
200	Каша молочная пшено <i>крупя пшенная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-271, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-44	35-51
90	Омлет натуральный <i>яйцо, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-146, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-2	34-93
200	Чай с лимоном <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	6-45
50	Батон нарезной	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26	9-60
15	Масло сливочное	Калорийность-75, Жиры-8	27-32
15	Сыр	Калорийность-54, Белки-4, Жиры-4	16-19
Итого за Завтрак		Калорийность-738, Белки-25, Жиры-27, Углеводы-87	130-00
Обед			
50	Овощи натуральные свежие <i>помидоры свежие</i>	Калорийность-32, Белки-1, Углеводы-1	24-64
250	Рассольник ленинградский <i>картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-121, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-16	20-54
60/30	Мясо в кисло-сладком соусе <i>свинина, лук репчатый, хлеб ржаной, сахар, масло сливочное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-340, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-14	73-40
150	Макаронные изделия отварные (спагетти) <i>спагетти, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	19-09
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	11-67
55	Хлеб пшеничный	Калорийность-130, Белки-4, Углеводы-28	8-01
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	7-65
Итого за Обед		Калорийность-980, Белки-40, Жиры-29, Углеводы-135	165-00
Итого за день		Калорийность-1718, Белки-65, Жиры-56, Углеводы-222	295-00



Г.И. Сидорова
Калькулятор

У.И.И.
Заведующая производством