

Школа (Школа младшие)

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

Завтрак

100	Курица (филе) тушеная в сметанном соусе с морковью <small>филе куриное, морковь, лук репчатый, сметана 15%, мука, масло растительное, соль</small>	Калорийность-139, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	51-16
150	Каша гречневая <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37	22-31
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай черный</small>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-80
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
135	Фрукт (абрикос)	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	46-38
Итого за Завтрак		Калорийность-608, Белки-28, Жиры-14, Углеводы-89	130-00

Обед

80	Салат из свежих помидор <small>помидоры, масло растительное</small>	Калорийность-87, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-3	37-69
250/12,5	Суп картофельный с бобовыми с мясом курицы <small>картофель, горох колотый, мясо курицы (без кости), морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, петрушка</small>	Калорийность-148, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-15	38-85
200	Голубцы ленивые (масса) (50/150) <small>капуста белокочанная, свинина, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло растительное</small>	Калорийность-261, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-13	60-54
200	Компот из смеси <small>сухофрукты, сахар</small>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	11-67
54	Хлеб пшеничный	Калорийность-127, Белки-4, Углеводы-27	7-98
54	Хлеб ржаной	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19	8-27
Итого за Обед		Калорийность-813, Белки-31, Жиры-31, Углеводы-100	165-00

Итого за день Калорийность-1 421, Белки-59, Жиры-45, Углеводы-189 **295-00**



Г. И. Игнорова
Калькулятор

Ч. И. И.
Заведующая производством