

Школа (Школа младшие)

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

Завтрак

110	Фритата с ветчиной и сыром <i>яйцо, молоко, колбаса вареная, сыр, масло сливочное</i>	Калорийность-149, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-2	69-85
160	Каша молочная пшено <i>крупа пшенная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-217, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-35	28-40
200	Чай с лимоном <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	6-45
48	Хлеб пшеничный	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-24	7-09
10	Масло сливочное	Калорийность-75, Жиры-8	18-21

Итого за Завтрак Калорийность-615, Белки-23, Жиры-27, Углеводы-76 **130-00**

Обед

70	Салат из белокочанной капусты <i>капуста белокочанная, морковь, масло растительное, лук репчатый, сахар, соль, лимонная кислота</i>	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-6	12-27
250/12,5	Свекольник со сметаной <i>свекла, картофель, говядина, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло сливочное, томатная паста, сахар, соль</i>	Калорийность-163, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-17	52-93
50/50	Гуляш <i>свинина, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука, соль</i>	Калорийность-247, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-4	50-82
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37	22-31
200	Компот из смеси сухофруктов, сахар	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	11-67
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	7-65

Итого за Обед Калорийность-1059, Белки-41, Жиры-41, Углеводы-130 **165-00**

Итого за день Калорийность-1 674, Белки-64, Жиры-68, Углеводы-206 **295-00**



Калькулятор

Заведующая производством