

Школа (Школа старшие)

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

Завтрак

120	Пудинг из творога запеченный <i>творог 9 % жирн., сахар, крупа манная, масло сливочное, сметана 15%, мука, ванилин, яйцо, соль</i>	Калорийность-250, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-25	96-18
30	Повидло	Калорийность-80, Углеводы-21	9-12
250	Суп молочный с крупой гречневой <i>молоко, крупа гречневая, масло сливочное, сахар</i>	Калорийность-295, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-54	36-56
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-80
54	Батон нарезной	Калорийность-142, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-29	10-34
Итого за Завтрак		Калорийность-827, Белки-31, Жиры-23, Углеводы-144	155-00

Обед

90	Салат из белокочанной капусты с огурцом <i>капуста белокочанная, огурцы, масло растительное, соль</i>	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-5	20-43
250/12,5	Суп Кудрявый <i>картофель, мясо курицы (без кости), лук репчатый, сметана, морковь, масло сливочное, яйцо, соль</i>	Калорийность-201, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-19	47-06
100/50	Котлета по-хлыновски <i>свинина, картофель, лук репчатый, масло раст., мука, соль, яйцо, масло сл, томат паста, морковь, сахар</i>	Калорийность-206, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-9	68-51
180	Макаронные изделия отварные (спагетти) <i>спагетти, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-209, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-42	22-91
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	11-67
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
46	Хлеб ржаной	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	7-07
Итого за Обед		Калорийность-983, Белки-41, Жиры-36, Углеводы-139	185-00

Итого за день Калорийность-1810, Белки-72, Жиры-59, **340-00**
Углеводы-283



И.И. Сидорова
Калькулятор

У.С. Сидорова
Заведующая производством