

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
250	Плов мясной (200/50) <i>свинина, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, соль</i>	Калорийность-387, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-43	69-27
200	Чай с шиповником <i>сахар, шиповник сушеный, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	3-94
65	Батер бат <i>булочка сдобная, масло сливочное</i>	Калорийность-243, Белки-4, Жиры-13, Углеводы-26	51-32
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-83, Белки-3, Углеводы-18	5-47
Итого за Завтрак		Калорийность-774, Белки-24, Жиры-29, Углеводы-102	130-00
<u>Обед</u>			
80	Салат из свежей капусты с кукурузой <i>капуста белокочанная, кукуруза консервированная, морковь, масло растительное, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-5	13-60
250/12,5	Суп картофельный с лапшой домашней с мясом курицы <i>картофель, мясо курицы (без кости), макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-159, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-18	29-56
145	Рыба (филе), тушеная в томате с овощами (75/70) <i>филе минтая св, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, сахар, соль, лист лавровый</i>	Калорийность-198, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-6	54-03
150	Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-166, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16	37-24
200	Кисель из свежих ягод <i>клубника св, сахар, крахмал картофельный</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	15-57
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-984, Белки-36, Жиры-31, Углеводы-128	165-00
Итого за день		Калорийность-1 530, Белки-52, Жиры-47, Углеводы-217	295-00
		<i>А. Я. Яковлева</i> Калькулятор	<i>У. И. И.</i> Заведующая производством

