

Школа (Школа младшие)

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

Завтрак

250	Суп молочный с крупой рисовой <i>молоко, крупа рисовая, масло сливочное, сахар</i>	Калорийность-165, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21	36-97
100	Омлет натуральный <i>яйцо, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-163, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-2	40-03
200	Чай с лимоном <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	6-45
60	Батон нарезной	Калорийность-157, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31	11-30
10/15	Масло сливочное, сыр <i>масло сливочное, сыр</i>	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-12	35-25

Итого за Завтрак Калорийность-675, Белки-23, Жиры-32, Углеводы-69 **130-00**

Обед

80	Салат из белокочанной капусты <i>капуста белокочанная, морковь, масло растительное, лук репчатый, сахар, соль, лимонная кислота</i>	Калорийность-57, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6	14-01
200/12,5	Рассольник ленинградский с мясом курицы <i>картофель, огурцы консервированные, мясо курицы (без кости), морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-154, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-16	31-42
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-6, Углеводы-35	19-09
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	11-67
54	Хлеб пшеничный	Калорийность-127, Белки-4, Углеводы-25	7-76
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	7-65

Итого за Обед Калорийность-1 035, Белки-42, Жиры-39, Углеводы-137 **165-00**

Итого за день Калорийность-1 710, Белки-65, Жиры-71, Углеводы-206 **295-00**



А.С. Саинова
Калькулятор

У.М.К.
Заведующая производством