

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 <small>творог 9 % жирн., сахар, крупа манная, масло сливочное, сметана 15%, мука, ванилин, яйцо, соль</small>	Калорийность-208, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-25	96-18
50	Повидло	Калорийность-147, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-24	15-20
200	Каша манная молочная <small>крупа манная, молоко сухое, масло сливочное, соль, молоко восстановленное ультрапастеризованное 2,5%</small>	Калорийность-280, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-36	26-81
200	Чай с лимоном <small>сахар, лимоны свежие, чай черный</small>	Калорийность-61, Углеводы-15	6-45
54	Батон нарезной	Калорийность-141, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-28	10-36
Итого за Завтрак		Калорийность-837, Белки-29, Жиры-29, Углеводы-128	155-00

Обед

100	салат из морской капусты <small>морская капуста с/мороженная, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</small>	Калорийность-63, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-5	16-83
250/12,5	Борщ сибирский с мясом курицы <small>свекла, картофель, фасоль консервированная, сметана, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль, сахар, чеснок, мясо курицы (без кости)</small>	Калорийность-149, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-14	43-88
105	Птица запеченная <small>голень куринная, масло растительное, сметана 15%, соль</small>	Калорийность-324, Белки-23, Жиры-27	65-73
180	Макаронные изделия отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-35	20-87
200	Кисель из свежих ягод <small>смородина св, сахар, крахмал картофельный</small>	Калорийность-87, Углеводы-22	22-69
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-1002, Белки-46, Жиры-48, Углеводы-119	185-00

Итого за день Калорийность-1 839, Белки-75, Жиры-77, Углеводы-247 **340-00**



С.С. Сорова
Калькулятор

ЖК
Заведующая производством