

Школа (Школа младшие)

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

Завтрак

170	Макароны с сыром (150/20) <i>макаронные изделия, сыр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-217, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-29	36-02
50	Яйца вареные	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	17-10
200	Молоко заварное <i>молоко, сахар, чай черный</i>	Калорийность-87, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	28-95
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
108	Яблоко печеное /Фрукт <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-106, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-24	40-58


Итого за Завтрак Калорийность-591, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-96 **130-00**

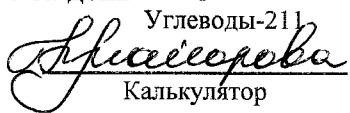
Обед

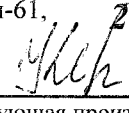
70	салат из морской капусты <i>морская капуста с/мороженная, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-63, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5	11-78
200/12,5	Суп картофельный с бобовыми с мясом курицы <i>картофель, горох колотый, мясо курицы (без кости), морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, петрушка</i>	Калорийность-124, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-12	33-75
100	Птица запеченная <i>голень куринная, масло растительное, сметана 15%, соль</i>	Калорийность-322, Белки-22, Жиры-26	62-87
150	Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34	24-20
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	17-73
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
48	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	7-32

Итого за Обед Калорийность-1003, Белки-41, Жиры-41, Углеводы-115 **165-00**

Итого за день Калорийность-1 594, Белки-67, Жиры-61, Углеводы-211 **295-00**


Директор школы


Калькулятор


Заведующая производством