

Школа (Школа младшие)

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

Завтрак

100	Курица (филе) тушеная в сметанном соусе с морковью (50/50) <i>филе куриное, морковь, лук репчатый, сметана 15%, мука, масло растительное, соль</i>	Калорийность-139, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	51-16
150	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37	22-31
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-80
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
124	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-122, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-27	46-38

Итого за Завтрак

Калорийность-692, Белки-28, Жиры-15,
Углеводы-108 **130-00**

Обед

100	Икра свекольная <i>свекла, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-13	15-55
250/12,5	Суп картофельный с бобовыми с мясом курицы <i>картофель, горох колотый, мясо курицы (без кости), морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, петрушка</i>	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	38-85
100	Котлета по-хлыновски <i>свинина, картофель, лук репчатый, масло растительное, мука, соль, яйцо</i>	Калорийность-173, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-5	57-75
150	Рагу из овощей <i>картофель, соус томатный дп, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука, масло сливочное, соль, сахар</i>	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-13	24-83
200	Компот из смеси <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	11-67
55	Хлеб пшеничный	Калорийность-130, Белки-4, Углеводы-28	8-03
55	Хлеб ржаной	Калорийность-96, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	8-32

Итого за Обед

Калорийность-915, Белки-31, Жиры-36,
Углеводы-117 **165-00**

Итого за день

Калорийность-1607, Белки-59, Жиры-51,
Углеводы-225 **295-00**



А. Г. Исаева
Калькулятор

Ж. С. К.
Заведующая производством