

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 <i>творог 9 % жирн., сахар, крупа манная, масло сливочное, сметана 15%, мука, ванилин, яйцо, соль</i>	Калорийность-250, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-25	96-18
50	Повидло	Калорийность-147, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-24	15-20
200	Каша манная молочная <i>крупа манная, молоко сухое, масло сливочное, соль, молоко восстановленное ультрапастеризованное 2,5%</i>	Калорийность-279, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-35	26-81
200	Чай с лимоном <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	6-45
54	Батон нарезной	Калорийность-141, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-28	10-36
Итого за Завтрак		Калорийность-878, Белки-32, Жиры-32, Углеводы-127	155-00

Обед

80	Салат из свежих огурцов с растительным маслом <i>огурцы, масло растительное, соль</i>	Калорийность-81, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-2	39-65
250	Борщ сибирский <i>свекла, картофель, фасоль консервированная, сметана, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль, сахар, чеснок</i>	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-18	30-53
100	Птица запеченная <i>голень куриная, масло растительное, сметана 15%, соль</i>	Калорийность-309, Белки-22, Жиры-26	62-87
180	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-209, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-35	20-87
200	Кисель из свежих ягод <i>клубника св, сахар, крахмал картофельный</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	15-57
53	Хлеб пшеничный	Калорийность-125, Белки-4, Углеводы-27	7-86
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	7-65
Итого за Обед		Калорийность-956, Белки-42, Жиры-46, Углеводы-122	185-00

Итого за день Калорийность-1834, Белки-74, Жиры-78,
Углеводы-249 **340-00**



Г. С. Сидорова
Калькулятор

У. С. Сидорова
Заведующая производством