

Школа (Школа младшие)

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

Завтрак

110 **Курица (филе) тушеная в сметанном соусе с морковью (60/50)** Калорийность-224, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-4 **59-57**

филе куриное, морковь, лук репчатый, сметана 15%, мука, масло растительное, соль

150 **Каша гречневая** Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37 **22-31**

крупа гречневая, масло сливочное, соль

200 **Чай с сахаром** Калорийность-60, Углеводы-15 **2-80**

сахар, чай черный

50 **Хлеб пшеничный** Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25 **7-35**

135 **Фрукт** Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8 **37-97**

Итого за Завтрак Калорийность-693, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-89 **130-00**

Обед

80 **Салат из свежих помидор** Калорийность-87, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-3 **37-69**

помидоры, масло растительное

250/12,5 **Суп картофельный с бобовыми с мясом курицы** Калорийность-148, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-15 **38-85**

картофель, горох колотый, мясо курицы (без кости), морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, петрушка

200 **Голубцы ленивые (масса) (50/150)** Калорийность-261, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-13 **60-54**

капуста белокочанная, свинина, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло растительное

200 **Компот из смеси сухофруктов** Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23 **11-67**

сухофрукты, сахар

54 **Хлеб пшеничный** Калорийность-127, Белки-4, Углеводы-27 **7-98**

54 **Хлеб ржаной** Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19 **8-27**

Итого за Обед Калорийность-813, Белки-31, Жиры-31, Углеводы-100 **165-00**

Итого за день Калорийность-1 506, Белки-59, Жиры-45, Углеводы-189 **295-00**



С.С. Сорокин
Калькулятор

Уткин
Заведующая производством