

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
200	Каша молочная пшено <i>крупа пшенная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-271, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-44	34-42
120	Фритата с ветчиной и сыром <i>яйцо, молоко, ветчина, сыр, масло сливочное</i>	Калорийность-163, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-2	81-78
150	Чай с лимоном <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	6-45
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
Итого за Завтрак		Калорийность-613, Белки-26, Жиры-22, Углеводы-86	130-00
Обед			
70	Салат из белокочанной капусты <i>капуста белокочанная, морковь, масло растительное, лук репчатый, сахар, соль, лимонная кислота</i>	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-6	12-27
250/12,5	Свекольник со сметаной <i>свекла, картофель, говядина, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло сливочное, томатная паста, сахар, соль</i>	Калорийность-163, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-17	52-93
10/50	Гуляш <i>свинина, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука, соль</i>	Калорийность-247, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-4	50-82
100	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37	22-31
700	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	11-67
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-1059, Белки-41, Жиры-41, Углеводы-130	165-00
Итого за день		Калорийность-1 672, Белки-67, Жиры-63, Углеводы-216	295-00



А.И. Сидорова
Калькулятор

И.И. К.
Заведующая производством