

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 <small>творог 9 % жирн., сахар, крупа манная, масло сливочное, сметана 15%, мука, ванилин, яйцо, соль</small>	Калорийность-250, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-25	96-18
50	Молоко сгущенное	Калорийность-198, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-36	14-16
210	Каша манная молочная <small>крупа манная, молоко сухое, масло сливочное, соль, молоко восстановленное ультрапастеризованное 2,5%</small>	Калорийность-279, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-35	28-61
200	Чай с лимоном <small>сахар, лимоны свежие, чай черный</small>	Калорийность-61, Углеводы-15	6-45
50	Батон нарезной	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26	9-60

Итого за Завтрак

Калорийность-919, Белки-34, Жиры-34,
Углеводы-137 **155-00**

Обед

80	Салат из свежих огурцов с растительным маслом <small>огурцы, масло растительное, соль</small>	Калорийность-81, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-2	39-65
250	Борщ сибирский <small>свекла, картофель, фасоль консервированная, сметана, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль, сахар, чеснок</small>	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-18	30-53
100	Птица запеченная <small>голень куринная, масло растительное, сметана 15%, соль</small>	Калорийность-309, Белки-22, Жиры-26	62-87
180	Макаронные изделия отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-209, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-35	20-87
200	Кисель из свежих ягод <small>клубника св, сахар, крахмал картофельный</small>	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-1875, Белки-76, Жиры-80,
Углеводы-259 **340-00**



С. С. Сидорова
Калькулятор

У. К. К.
Заведующая производством