

Школа (Школа старшие)

Кол-во (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
10	Повидло	Калорийность-80, Углеводы-21	9-12
10	Сыр молочный с крупой гречневой <i>сыр, крупа гречневая, масло сливочное, сахар</i>	Калорийность-295, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-54	36-56
10	Чай с сахаром <i>чай, сахар черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-80
10	Салат нарезной	Калорийность-142, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-29	10-34
Итого за Завтрак		Калорийность-827, Белки-31, Жиры-23, Углеводы-144	155-00
Обед			
90	Салат из белокочанной капусты с огурцом <i>капуста белокочанная, огурцы, масло растительное, соль</i>	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-5	20-43
250/12,5	Суп Кудрявый <i>картофель, мясо курицы (без кости), лук репчатый, сметана, морковь, масло сливочное, яйцо, соль</i>	Калорийность-201, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-19	47-06
10	Паста по-хлыновски <i>картофель, картофель, лук репчатый, масло раст, мука, соль, яйцо, масло сл, томат паста, морковь, сахар</i>	Калорийность-206, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-9	68-51
10	Макаронные изделия спагетти (спагетти) <i>макарон. масло сливочное, соль</i>	Калорийность-209, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-42	22-91
10	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
46	Хлеб ржаной	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	7-07
Итого за Обед		Калорийность-983, Белки-41, Жиры-36, Углеводы-139	185-00
Итого за день		Калорийность-1810, Белки-72, Жиры-59, Углеводы-283	340-00



Г. С. Сидорова
Калькулятор

М. К.
Заведующая производством