

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
105	Пудинг из творога запеченный <i>творог 9 % жирн., сахар, крупа манная, масло сливочное, сметана 15%, мука, ванилин, яйцо, соль</i>	Калорийность-218, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-22	78-97
30	Повидло	Калорийность-76, Углеводы-19	13-56
250	Каша манная молочная <i>крупа манная, молоко сухое, масло сливочное, соль, молоко восстановленное ультрапастеризованное 2.5%</i>	Калорийность-350, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-45	43-93
200	Чай с лимоном <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	7-89
55	Батон нарезной	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-29	10-65
Итого за Завтрак		Калорийность-849, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-130	155-00
<u>Обед</u>			
250	Борщ сибирский <i>свекла, картофель, фасоль консервированная, сметана 15%, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль, сахар, чеснок</i>	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-18	52-63
130	Птица запеченная <i>голень куриная, масло растительное, сметана 15%, соль</i>	Калорийность-402, Белки-29, Жиры-34	76-13
180	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-196, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-39	25-49
200	Кисель из свежих ягод <i>клубника св, сахар, крахмал картофельный</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	15-75
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-1035, Белки-49, Жиры-44, Углеводы-122	185-00
Итого за день		Калорийность-1 884, Белки-78, Жиры-74, Углеводы-252	340-00



Л. С. Сорокина
Калькулятор

У. С. С.
Заведующая производством