

Школа (Школа младшие)

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

Завтрак

50	Овощи натуральные Огурцы свежие	Калорийность-7, Белки-1, Углеводы-2	31-83
100	Птица запеченная <i>голень куринная, масло растительное, сметана 15%, соль</i>	Калорийность-309, Белки-22, Жиры-26	59-30
150	Каша гречневая <i>крупя гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37	18-45
200	Чай с медом <i>мед, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	14-20
42	Хлеб пшеничный	Калорийность-99, Белки-4, Углеводы-21	6-22
Итого за Завтрак		Калорийность-728, Белки-36, Жиры-34, Углеводы-75	130-00

Обед

50	Овощи натуральные Помидоры свежие	Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2	32-90
200/12,5	Суп Кудрявый <i>картофель, мясо курицы (без кости), лук репчатый, сметана 15%, морковь, масло растительное, яйцо, соль</i>	Калорийность-167, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-15	43-71
200	Плов мясной (свинина) (50/150) <i>свинина, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, соль</i>	Калорийность-387, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-43	64-04
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27	10-64
45	Хлеб пшеничный	Калорийность-106, Белки-4, Углеводы-23	6-61
46	Хлеб ржаной	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	7-10
Итого за Обед		Калорийность-862, Белки-34, Жиры-24, Углеводы-126	165-00
Итого за день		Калорийность-1590, Белки-70, Жиры-58, Углеводы-201	295-00



С. С. Сидорова
Калькулятор

У. К.
Заведующая производством