

Школа (Школа младшие)

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

Завтрак

150 **Каша пшеничная молочная
жидкая**

крупка пшеничная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль

Калорийность-213, Белки-6, Жиры-7,
Углеводы-27

24-22

120 **Фриттата с ветчиной и
сыром**

яйцо, молоко, ветчина, сыр, масло сливочное

Калорийность-163, Белки-13, Жиры-11,
Углеводы-2

94-63

200 **Чай с сахаром**

сахар, чай черный

Калорийность-60, Углеводы-15

3-36

53 **Хлеб пшеничный**

Калорийность-125, Белки-4, Углеводы-27

7-79

Итого за Завтрак

Калорийность-561, Белки-23, Жиры-18,
Углеводы-71

130-00

Обед

30 **Овощи натуральные огурец
свежий**

Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2

19-74

200/12,5 **Свекольник**

свекла, картофель, мясо курицы (без кости), лук репчатый, морковь, масло растительное, томатная паста, сахар, соль

Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4,
Углеводы-12

37-88

40/50 **Гуляш из говядины**

говядина, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука, соль

Калорийность-248, Белки-17, Жиры-18,
Углеводы-4

70-50

150 **Каша гречневая**

*пассытистая
крупка гречневая, масло сливочное, соль*

Калорийность-253, Белки-21, Жиры-20,
Углеводы-4

18-45

200 **Компот из сухофруктов**

сухофрукты, сахар

Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23

10-64

53 **Хлеб пшеничный**

Калорийность-125, Белки-4, Углеводы-27

7-79

Итого за Обед

Калорийность-833, Белки-46, Жиры-42,
Углеводы-73

165-00

Итого за день

Калорийность-1394, Белки-69, Жиры-60,
Углеводы-144

295-00

Калькулятор

Заведующая производством

