

Школа (Школа младшие)

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

Завтрак

100	Пудинг из творога запеченный <i>творог 9 % жирн., сахар, крупа манная, масло сливочное, сметана 15%, мука, ванилин, яйцо, соль</i>	Калорийность-215, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-18	75-18
30	Соус молочный сладкий <i>молоко, сахар, масло сливочное, мука</i>	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8	7-52
180	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая <i>крупа овсяная Геркулес, молоко сухое, вода, сахар, соль, масло сливочное</i>	Калорийность-162, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17	28-90
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-28	10-51
Итого за Завтрак		Калорийность-647, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-86	130-00

Обед

250/15	Суп-лапша домашняя <i>макаронные изделия яичные (лапша), мясо курицы (без кости), лук репчатый, масло растительное</i>	Калорийность-151, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-16	27-72
100	Котлета по-хлыновски (70/30) <i>свинина, картофель, лук репчатый, масло раст, мука, соль, яйцо, масло сл, томат паста, морковь, сахар</i>	Калорийность-198, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-7	76-15
150	Рагу из овощей <i>картофель, морковь, капуста белокочанная, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-155, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-13	35-49
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	10-64
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	7-65
Итого за Обед		Калорийность-805, Белки-34, Жиры-29, Углеводы-101	165-00

Итого за день Калорийность-1 452, Белки-56, Жиры-49, Углеводы-187 **295-00**



Калькулятор

Заведующая производством