

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
100	Биточки по-белорусски свинина, молоко, лук репчатый, масло растительное, соль, яйцо	Калорийность-274, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	60-14
150	Рис отварной крупа рисовая, масло сливочное, соль	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34	19-09
200	Чай с медом мед, чай черный	Калорийность-63, Углеводы-16	14-21
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	5-88
62	Яблоко печеное яблоки, сахар	Калорийность-39, Углеводы-10	30-68
Итого за Завтрак		Калорийность-675, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-82	130-00
Обед			
250/12,5	Суп-лапша домашняя макаронные изделия яичные (лапша), мясо курицы (без кости), лук репчатый, масло растительное	Калорийность-144, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-16	25-39
100	Рыба (филе), тушеная в томате с овощами (50/50) филе минтая св, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, сахар, соль, лист лавровый	Калорийность-198, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-6	68-04
150	Картофельное пюре картофель, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-153, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-20	49-47
200	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты, сахар	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27	10-64
36	Хлеб пшеничный	Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-18	5-26
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14	6-20
Итого за Обед		Калорийность-760, Белки-36, Жиры-26, Углеводы-101	165-00
Итого за день		Калорийность-1 435, Белки-58, Жиры-48, Углеводы-183	295-00



Л. С. Сидорова
Калькулятор

У. С. Сидорова
Заведующая производством