

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
150	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-29	19-47
100	Тефтели мясные с рисом (Ежики) (70/30) <i>лук репчатый, свинина, говядина, масло сливочное, мука, крупа рисовая, масло растительное, соль, томатная паста, морковь, сахар</i>	Калорийность-221, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-11	59-42
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	3-36
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
82	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-68, Углеводы-17	40-40
Итого за Завтрак		Калорийность-641, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-97	130-00
Обед			
60	салат из морской капусты <i>морская капуста с мороженая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-63, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5	13-49
200/10	Щи вегетарианские со сметаной <i>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растит. томатная паста, сахар, соль, сметана</i>	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-9	21-61
100	Оладьи из печени по- кунцевски с соусом томатным с овощами (70/30) <i>печень говяжья замороженная, мука, морковь, масло растительное, яйцо, соль, масло сливочное, томатная паста, лук репчатый, сахар</i>	Калорийность-197, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-10	55-15
150	Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16	49-47
200	Компот из кураги <i>курага сушеная, сахар</i>	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-23	14-07
37	Хлеб пшеничный	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-19	5-52
37	Хлеб ржаной	Калорийность-64, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	5-69
Итого за Обед		Калорийность-739, Белки-28, Жиры-24, Углеводы-99	165-00
Итого за день		Калорийность-1 380, Белки-48, Жиры-45, Углеводы-196	295-00



С. Сидорова
Калькулятор

У. К.
Заведующая производством