

МУП КШП 2

Школа № 14

3 день 03.09.2025

Школа (Школа младшие)

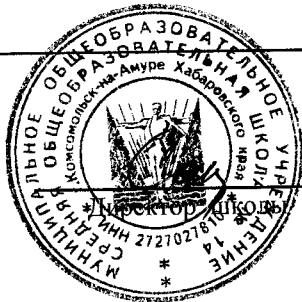
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
-----------	--------------------	--------------------------------------------------------------------------------	----------------------

Завтрак

100	Пудинг из творога запеченный <small>творог 9 % жирн., сахар, крупа манная, масло растительное, сметана 15%, мука, ванилин, яйцо, соль</small>	Калорийность-209, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-21	65-03
30	Повидло	Калорийность-80, Углеводы-20	17-65
200	Каша молочная пшеничная жидкая <small>молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар, соль</small>	Калорийность-240, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-37	30-34
200	Чай с лимоном <small>сахар, лимоны свежие, чай черный</small>	Калорийность-61, Углеводы-15	7-38
50	Батон нарезной	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26	9-60
Итого за Завтрак		Калорийность-721, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-119	130-00

Обед

60	Салат из свеклы отварной <small>свекла, масло растительное</small>	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-8	8-73
200	Суп-лапша домашняя <small>макаронные изделия яичные (лапша), лук репчатый, мясо курицы 10 гр (без кости), масло растительное</small>	Калорийность-113, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-13	19-28
120	Рыба (филе), тушеная в томате с овощами (60/60) <small>филе минтая св, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, сахар, соль</small>	Калорийность-198, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-6	54-70
150	Картофельное пюре <small>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</small>	Калорийность-153, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-20	40-08
200	Компот из свежих ягод (клубника) <small>клубника св, сахар</small>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	33-21
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	4-41
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	4-59
Итого за Обед		Калорийность-768, Белки-35, Жиры-29, Углеводы-102	165-00
Итого за день		Калорийность-1489, Белки-59, Жиры-50, Углеводы-221	295-00



Л. Георгова
Калькулятор

А. Семенов
Заведующая производством