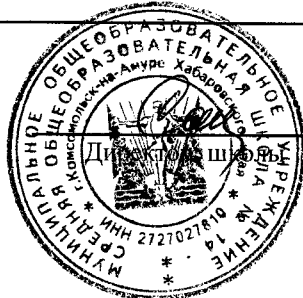


Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
120	Пудинг из творога запеченный <i>творог 9 % жирн., сахар, крупа манная, масло растительное, сметана 15%, мука, ванилин, яйцо, соль</i>	Калорийность-251, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-25	77-67
50	Повидло	Калорийность-133, Углеводы-34	30-01
200	Каша молочная пшеничная жидкая <i>молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-240, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-37	30-34
200	Чай с лимоном <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	7-38
50	Батон нарезной	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26	9-60
Итого за Завтрак		Калорийность-816, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-137	155-00
<u>Обед</u>			
80	Салат из свеклы отварной <i>свекла, масло растительное</i>	Калорийность-113, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-11	11-65
250	Суп-лапша домашняя <i>макаронные изделия яичные (лапша), лук репчатый, мясо курицы 10гр (без кости), масло растительное</i>	Калорийность-141, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-16	21-67
140	Рыба (филе), тушеная в томате с овощами (70/70) <i>филе минтая св, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, сахар, соль</i>	Калорийность-231, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-7	63-39
150	Картофельное пюре <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-153, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-20	40-08
200	Компот из свежих ягод (клубника) <i>клубника св, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	33-21
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-939, Белки-41, Жиры-34, Углеводы-119	185-00
Итого за день		Калорийность-1 755, Белки-68, Жиры-58, Углеводы-256	340-00



С.И. Сидорова
Калькулятор

С.И. Сидорова
Заведующая производством