

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
100	Птица запеченная <i>голень куриная, масло растительное, сметана 15%, соль</i>	Калорийность-309, Белки-22, Жиры-26	58-00
150	Ризотто <i>крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, кукуруза консервированная, соль</i>	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34	16-00
200	Чай с сахаром <i>чай черный, сахар</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-93
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
96	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-60, Углеводы-14	45-72
Итого за Завтрак		Калорийность-751, Белки-30, Жиры-32, Углеводы-88	130-00
<u>Обед</u>			
100	Салат из свеклы с сыром <i>свекла, масло растительное, сыр</i>	Калорийность-148, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-7	24-30
250	Борщ с капустой и картофелем с мясом курицы <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, мясо курицы 12,5 гр (без кости), масло растительное, томатная паста, сахар, соль</i>	Калорийность-125, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-11	31-97
100/30	Котлеты домашние <i>свинина, лук реп, говядина, хлеб пш, яйцо, масло растит, соль, масло сл, томатная паста, мука, морковь, сахар</i>	Калорийность-267, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-15	53-68
150	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37	16-29
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	22-03
55	Хлеб пшеничный	Калорийность-130, Белки-4, Углеводы-28	8-21
55	Хлеб ржаной	Калорийность-96, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19	8-52
Итого за Обед		Калорийность-1115, Белки-36, Жиры-46, Углеводы-140	165-00
Итого за день		Калорийность-1866, Белки-66, Жиры-78, Углеводы-228	295-00



Л.И.Иванова
Калькулятор

Л.И.Иванова
Заведующая производством