

Школа (Школа младшие)

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

Завтрак

205	Каша манная молочная жидкая <small>молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-220, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-32	37-33
110	Фритатта с ветчиной и сыром <small>яйцо, молоко, ветчина, сыр, масло сливочное</small>	Калорийность-179, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-2	81-31
200	Чай с шиповником <small>сахар, шиповник сушеный, чай черный</small>	Калорийность-63, Углеводы-16	3-84
51	Хлеб пшеничный	Калорийность-120, Белки-4, Углеводы-26	7-52
Итого за Завтрак		Калорийность-582, Белки-25, Жиры-19, Углеводы-76	130-00

Обед

30	Овощи натуральные Огурцы свежие	Калорийность-8, Углеводы-3	18-69
200	Суп картофельный с бобовыми с мясом курицы <small>картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, мясо курицы 10 гр (без кости), масло растительное, соль, петрушка</small>	Калорийность-118, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	27-54
90	Оладьи из печени по-кунцевски <small>печень говяжья замороженная, мука, морковь, масло растительное, соль, яйцо</small>	Калорийность-200, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-11	52-66
150	Сложный гарнир <small>картофель, капуста белокочанная, молоко, масло сливочное, томатная паста, лук репчатый, морковь, сахар, соль, мука</small>	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11	45-69
200	Компот из кураги <small>курага сушеная, сахар</small>	Калорийность-81, Углеводы-20	14-12
43	Хлеб пшеничный	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-22	6-30
Итого за Обед		Калорийность-624, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-82	165-00
Итого за день		Калорийность-1206, Белки-50, Жиры-40, Углеводы-158	295-00



Л. И. Игнатьева
Калькулятор

Л. И. Игнатьева
Заведующая производством