

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 <i>творог 9 % жирн., сахар, крупа манная, масло растительное, сметана 15%, мука, яйцо, соль</i>	Калорийность-209, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-21	68-72
30	Повидло	Калорийность-80, Углеводы-20	18-00
170	Каша молочная пшеничная жидкая <i>молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-240, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-37	25-97
200	Чай с лимоном <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	7-38
52	Батон нарезной	Калорийность-128, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25	9-93
Итого за Завтрак		Калорийность-718, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-118	130-00
Обед			
60	Салат из свеклы отварной <i>свекла, масло растительное</i>	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-8	8-73
200	Суп-лапша домашняя <i>макаронные изделия яичные (лапша), лук репчатый, мясо курицы 10 гр (без кости), масло растительное</i>	Калорийность-113, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-13	18-22
120	Рыба (филе), тушеная в томате с овощами (60/60) <i>филе минтая св, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, сахар, соль</i>	Калорийность-198, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-6	54-90
150	Картофельное пюре <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-153, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-20	41-97
200	Компот из свежих ягод (клубника) <i>клубника св, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	33-21
54	Хлеб пшеничный	Калорийность-83, Белки-3, Углеводы-18	7-97
Итого за Обед		Калорийность-784, Белки-36, Жиры-29, Углеводы-99	165-00
Итого за день		Калорийность-1502, Белки-60, Жиры-50, Углеводы-217	295-00



Л. Леонорова
Калькулятор

М. Шиница
Заведующая производством