

Школа (Школа старшие)

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

Завтрак

115	Пудинг из творога запеченный <small>творог 9 % жирн., сахар, крупа манная, масло растительное, сметана 15%, мука, яйцо, соль</small>	Калорийность-251, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-25	79-03
45	Повидло	Калорийность-133, Углеводы-34	27-00
200	Каша молочная пшеничная жидкая <small>молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар, соль</small>	Калорийность-240, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-37	30-54
200	Чай с лимоном <small>сахар, лимоны свежие, чай черный</small>	Калорийность-61, Углеводы-15	7-38
57	Батон нарезной	Калорийность-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	11-05
Итого за Завтрак		Калорийность-808, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-137	155-00

Обед

70	Салат из свеклы отварной <small>свекла, масло растительное</small>	Калорийность-113, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-11	10-19
250	Суп-лапша домашняя <small>макаронные изделия яичные (лапша), лук репчатый, мясо курицы 100г (без кости), масло растительное</small>	Калорийность-141, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-16	20-34
140	Рыба (филе), тушеная в томате с овощами (70/70) <small>филе минтая св, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, сахар, соль</small>	Калорийность-231, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-7	64-06
150	Картофельное пюре <small>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</small>	Калорийность-153, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-20	41-97
200	Компот из свежих ягод (клубника) <small>клубника св, сахар</small>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	33-21
52	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-58
50	Хлеб ржаной	Калорийность-85, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	7-65
Итого за Обед		Калорийность-937, Белки-41, Жиры-34, Углеводы-119	185-00

Итого за день Калорийность-1 745, Белки-68, Жиры-58, Углеводы-256 **340-00**



Л. С. Сорова
Калькулятор

А. В. Сорова
Заведующая производством