

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 <small>творог 9 % жирн., сахар, крупа манная, масло растительное, сметана 15%, мука, яйцо, соль</small>	Калорийность-209, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-21	68-72
30	Повидло	Калорийность-80, Углеводы-20	18-00
180	Каша молочная пшеничная жидкая <small>молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар, соль</small>	Калорийность-216, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-33	27-50
200	Чай с лимоном <small>сахар, лимоны свежие, чай черный</small>	Калорийность-61, Углеводы-15	7-38
44	Батон нарезной	Калорийность-115, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23	8-40

Итого за Завтрак

Калорийность-681, Белки-23, Жиры-20,
Углеводы-112 **130-00**

Обед

60	Салат из свеклы отварной <small>свекла, масло растительное</small>	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-8	8-73
200	Суп-лапша домашняя <small>макаронные изделия яичные (лапша), лук репчатый, мясо курицы 10 гр (без кости), масло растительное</small>	Калорийность-113, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-13	18-22
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	18-41
46	Хлеб пшеничный	Калорийность-109, Белки-4, Углеводы-23	6-72
45	Хлеб ржаной	Калорийность-78, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15	6-89

Итого за Обед

Калорийность-865, Белки-39, Жиры-30,
Углеводы-109 **165-00**

Итого за день

Калорийность-1546, Белки-62, Жиры-50,
Углеводы-221 **295-00**



С.И. Калькулятор
Калькулятор

Заведующая производством
Заведующая производством