

Школа (Школа старшие)

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

Завтрак

120	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-24	82-47
40	Повидло	Калорийность-107, Углеводы-27	24-00
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
55	Батон нарезной	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-29	10-61

Итого за Завтрак Калорийность-803, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-132 **155-00**

Обед

110	Салат из свеклы отварной <small>свекла, масло растительное</small>	Калорийность-156, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-14	16-01
250	Суп-лапша домашняя <small>макаронные изделия яичные (лапша), лук репчатый, мясо курицы 10гр (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
180	Картофельное пюре <small>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</small>	Калорийность-153, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-20	50-36
200	Компот из свежих ягод (клубника) <small>клубника св, сахар</small>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	18-41
54	Хлеб пшеничный	Калорийность-127, Белки-4, Углеводы-27	7-86
52	Хлеб ржаной	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	7-96

Итого за Обед Калорийность-994, Белки-42, Жиры-36, Углеводы-125 **185-00**

Итого за день Калорийность-1 797, Белки-69, Жиры-60, Углеводы-257 **340-00**



А.И.Иванова
Калькулятор

И.И.Иванов
Заведующая производством