

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
140	Пудинг из творога запеченный <i>творог 9 % жирн., сахар, крупа манная, масло растительное, сметана 15%, мука, яйцо, соль</i>	Калорийность-301, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-25	96-57
30	Повидло	Калорийность-80, Углеводы-21	18-00
240	Суп молочный с вермишелью <i>молоко сухое, вермишель, масло сливочное, сахар</i>	Калорийность-167, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-28	25-70
200	Чай с лимоном <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	7-38
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
Итого за Завтрак		Калорийность-727, Белки-26, Жиры-21, Углеводы-114	155-00
Обед			
50	Овощи натуральные Помидоры свежие	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2	31-15
250	Суп-лапша домашняя <i>макаронные изделия яичные (лапша), лук репчатый, мясо курицы (без кости), масло растительное</i>	Калорийность-176, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-20	20-34
90/30	Фишбол с соусом томатным с овощами <i>филе минт, хлеб пшен, лук репч, масло раст, мука, масло сл. яйцо, томат паста, морковь, сахар, соль</i>	Калорийность-158, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-14	61-27
180	Картофельное пюре <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-184, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-24	50-37
200	Компот из смеси <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27	9-15
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	5-88
45	Хлеб ржаной	Калорийность-78, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15	6-84
Итого за Обед		Калорийность-814, Белки-39, Жиры-28, Углеводы-122	185-00
Итого за день		Калорийность-1 541; Белки-65, Жиры-49, Углеводы-236	340-00



С.И.Иванова
Калькулятор

А.М.Серебряков
Заведующая производством