

МУП КШП 2

Школа № 14

3 день 24.12.2025**Школа (Школа младшие)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
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
180	Каша молочная пшеничная жидкая <i>молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-216, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-33	27-50
200	Чай с лимоном <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>	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
<u>Обед</u>			
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
140	Рыба (филе), тушеная в томате с овощами (70/70) <i>филе минтая св, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, сахар, соль</i>	Калорийность-231, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-7	64-06
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	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



Л.И. Смирнова
Калькулятор

М.И. Смирнов
Заведующая производством