

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 <i>творог 9 % жирн., сахар, крупа манная, яйцо, масло растительное, сметана 15%, мука, соль</i>	Калорийность-251, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-24	81-92
50	Повидло	Калорийность-133, Углеводы-33	30-01
250	Каша молочная пшеничная жидкая <i>крупа пшеничная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-240, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-37	25-58
200	Чай с лимоном <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	7-38
53	Батон нарезной	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-28	10-11
Итого за Завтрак		Калорийность-824, Белки-26, Жиры-24, Углеводы-137	155-00

Обед

90	Салат из свеклы отварной <i>свекла, масло растительное</i>	Калорийность-128, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-12	13-10
250	Суп-лапша домашняя <i>макаронные изделия яичные (лапша), лук репчатый, мясо курицы (без кости), масло растительное</i>	Калорийность-141, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-16	20-33
145	Рыба (филе), тушеная в томате с овощами (75/70) <i>филе минтая св, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, сахар, соль</i>	Калорийность-105, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-7	67-55
180	Картофельное пюре <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-184, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-24	51-02
200	Компот из клубники <i>клубника св, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	18-41
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
47	Хлеб ржаной	Калорийность-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	7-24
Итого за Обед		Калорийность-854, Белки-42, Жиры-36, Углеводы-123	185-00
Итого за день		Калорийность-1 678, Белки-68, Жиры-60, Углеводы-260	340-00



Л. С. Сидорова
Калькулятор

В. В. Сидорова
Заведующая производством