

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
210	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая <small>молоко, крупа овсяная геркулес, масло сливочное, сахар, соль</small>	Калорийность-253, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-32	35-90
80	Омлет натуральный <small>яйцо, молоко, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-130, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-2	41-61
200	Чай с медом <small>мед, чай черный</small>	Калорийность-63, Углеводы-16	29-14
53	Батон нарезной	Калорийность-139, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-28	10-11
10	Масло сливочное <small>масло сливочное, сыр</small>	Калорийность-75, Жиры-8	13-24
Итого за Завтрак		Калорийность-660, Белки-16, Жиры-28, Углеводы-78	130-00
Обед			
50	Овощи натуральные Помидоры свежие	Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2	31-15
200	Рассольник ленинградский с мясом курицы <small>картофель, огурцы консервированные, морковь, мясо курицы 10гр (без кости), крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль</small>	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-13	33-03
200	Плов мясной (свинина) (50/150) <small>свинина, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</small>	Калорийность-352, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-39	61-93
200	Кисель из свежих ягод (клубника) <small>клубника св, сахар, крахмал картофельный</small>	Калорийность-87, Углеводы-22	24-36
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
46	Хлеб ржаной	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	7-18
Итого за Обед		Калорийность-779, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-117	165-00
Итого за день		Калорийность-1439, Белки-43, Жиры-50, Углеводы-195	295-00



А. С. Сидорова
Калькулятор

А. С. Сидорова
Заведующая производством