

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, яйцо, масло растительное, сметана 15%, мука, соль</i>	Калорийность-274, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-23	96-28
30	Повидло	Калорийность-80, Углеводы-20	18-00
250	Суп молочный с вермишелью <i>молоко сухое, вермишель, масло сливочное, сахар</i>	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-23	26-56
200	Чай с лимоном <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	7-38
	Хлеб пшеничный	Калорийность-109, Белки-4, Углеводы-23	6-78
Итого за Завтрак		Калорийность-698, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-104	155-00

Обед

55	Овощи натуральные Помидоры свежие	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	34-27
250	Суп-лапша домашняя <i>макаронные изделия яичные (лапша), лук репчатый, мясо курицы 10 гр(без кости), масло растительное</i>	Калорийность-141, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-16	19-91
100/30	Фишбол с соусом томатным с овощами <i>филе минтая св, хлеб пш, масло растит, мука, масло сл, яйцо, томатная паста, морковь, лук реп, сахар, соль</i>	Калорийность-195, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-16	64-63
150	Картофельное пюре <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-153, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-20	42-51
200	Компот из смеси <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27	9-15
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
47	Хлеб ржаной	Калорийность-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	7-18
Итого за Обед		Калорийность-812, Белки-39, Жиры-25, Углеводы-122	185-00
Итого за день		Калорийность-1 510, Белки-65, Жиры-45, Углеводы-226	340-00



Л. С. Сидорова
Калькулятор

С. П. Сидорова
Заведующая производством