

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
160	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-155, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29	17-55
120	Соус Болоньезе <i>свинина, говядина, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, мука</i>	Калорийность-227, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-2	86-72
200	Чай с шиповником <i>сахар, шиповник сушеный, чай черный</i>	Калорийность-63, Углеводы-16	3-84
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
10	Сыр	Калорийность-34, Белки-3, Жиры-3	14-54
Итого за Завтрак		Калорийность-597, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-72	130-00
<u>Обед</u>			
55	Овощи натуральные Огурцы свежие	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	34-27
200	Суп картофельный с крупой (рисовой) <i>картофель, морковь, лук репчатый, мясо курицы 10гр (без кости), крупа рисовая, масло растительное</i>	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-13	27-21
200	Мясо духовое (свинина) (50/150) <i>картофель, свинина, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль, мука</i>	Калорийность-378, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-18	79-37
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27	9-15
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	7-65
Итого за Обед		Калорийность-814, Белки-36, Жиры-32, Углеводы-102	165-00
Итого за день		Калорийность-1411, Белки-64, Жиры-53, Углеводы-174	295-00



С.И.Игорь
Калькулятор

Д.А.Савицкая
Заведующая производством