

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
210	Каша манная молочная жидкая <i>молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-215, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-31	33-21
100	Фритатта с ветчиной и сыром <i>яйцо, молоко, ветчина, сыр, масло сливочное</i>	Калорийность-231, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-3	72-36
200	Чай с шиповником <i>сахар, шиповник сушеный, чай черный</i>	Калорийность-63, Углеводы-16	3-84
50/10	Хлеб пшеничный с маслом	Калорийность-193, Белки-4, Жиры -8, Углеводы-25	20-59
Итого за Завтрак		Калорийность-702, Белки-29, Жиры-31, Углеводы-75	130-00
Обед			
20	Овощи натуральные Огурцы свежие	Калорийность-5	12-46
200	Суп картофельный с бобовыми с мясными консервами <i>картофель, горох колотый, говядина тушеная 15гр, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка</i>	Калорийность-108, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-15	41-96
90	Оладьи из печени по-кунцевски <i>печень говяжья замороженная, мука, морковь, масло растительное, соль, яйцо</i>	Калорийность-222, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-12	52-56
150	Сложный гарнир <i>картофель, капуста белокочанная, молоко, масло сливочное, томатная паста, лук репчатый, морковь, сахар, соль, мука</i>	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-19	42-69
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-31	9-15
42	Хлеб пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Углеводы-21	6-18
Итого за Обед		Калорийность-742, Белки-29, Жиры-27, Углеводы-98	165-00
Итого за день		Калорийность-1 444, Белки-58, Жиры-58, Углеводы-173	295-00



С.И.Иванова
Калькулятор

В.И.Иванов
Заведующая производством