

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
50	Повидло	Калорийность-80, Углеводы-20	30-01
250	Суп молочный <i>молоко сухое, вермишель, масло сливочное, сахар</i>	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-23	26-73
200	Чай с лимоном <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	7-38
50	Батон	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26	9-60
Итого за Завтрак		Калорийность-720, Белки-26, Жиры-21, Углеводы-107	170-00
Обед			
75	Овощи натуральные соленые <i>огурец консервированный</i>	Калорийность-13, Углеводы-2	63-54
250	Суп картофельный с крупой с курицей <i>картофель, крупа гречневая, морковь, лук репчатый, мясо курицы 10 гр(без кости), масло</i>	Калорийность-173, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-20	32-42
250	Мясо духовое (свинина) (50/200) <i>свинина, картофель, масло растит, мука, томатная паста, морковь, лук реп, соль</i>	Калорийность-432, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-24	84-73
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27	9-15
51	Хлеб пшеничный	Калорийность-120, Белки-4, Углеводы-26	7-51
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	7-65
Итого за Обед		Калорийность-935, Белки-38, Жиры-36, Углеводы-116	205-00
Итого за день		Калорийность-1 655, Белки-64, Жиры-57, Углеводы-223	375-00



Л. С. Сидорова
Калькулятор

И. В. Сидорова
Заведующая производством