

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
150	Макаронные изделия отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29	16-37
120	Соус Болоньезе <small>говядина, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, мука</small>	Калорийность-227, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-2	106-64
200	Чай с шиповником <small>сахар, шиповник сушеный, чай черный</small>	Калорийность-63, Углеводы-16	3-84
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	5-88
10	Сыр	Калорийность-34, Белки-3, Жиры-3	12-27
Итого за Завтрак		Калорийность-563, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-67	145-00
Обед			
40	Овощи натуральные <small>огурцы свежие</small>	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	24-92
200	Борщ <small>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, мясо 10 гр курицы (без кости), масло</small>	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11	26-25
120	Биточки рыбные с соусом(90/30) <small>филе минтая св, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное, мука, яйцо, масло сливочное, мука, томатная паста, сахар, морковь, лук репчатый, соль</small>	Калорийность-176, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-15	59-88
150	Картофельное пюре <small>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</small>	Калорийность-153, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-20	45-07
200	Компот из смеси сухофруктов <small>сухофрукты, сахар</small>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27	9-15
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
48	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-13	7-38
Итого за Обед		Калорийность-771, Белки-30, Жиры-23, Углеводы-113	180-00
Итого за день		Калорийность-1334, Белки-57, Жиры-44, Углеводы-180	325-00



С. С. Сидорова
Калькулятор

В. В. Сидорова
Заведующая производством