

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
30	Овощи натуральные <i>помидоры свежие</i>	Калорийность-6, Белки-1, Углеводы-1	18-69
200	Гречка по-купечески с курицей (филе курин) (50/150) <i>филе куринное, крупа гречневая, лук репчатый, морковь, масло растительное, томатная паста</i>	Калорийность-375, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-36	70-52
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-93
45/10	Батон с сыром <i>батон нарезной, сыр</i>	Калорийность-152, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-23	20-91
70	Фрукт (яблоко запеченное)	Калорийность-63, Углеводы-15	31-95
Итого за Завтрак		Калорийность-656, Белки-26, Жиры-21, Углеводы-90	145-00
Обед			
60	Овощи натуральные <i>огурец свежий</i>	Калорийность-6, Белки-1, Углеводы-1	37-38
200	Суп Кудрявый <i>картофель, лук репчатый, сметана 15%, мясо курицы 12,5г (без кости), морковь, масло растительное, яйцо, соль</i>	Калорийность-198, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-19	41-87
100/30	Голубцы ленивые с соусом томатным с овощами <i>капуста белокоч, говядина, свинина, лук реп, крупа рисовая, масло раст, масло сл, том. паста, мука, морковь, сахар, соль</i>	Калорийность-224, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-10	55-85
150	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29	16-37
200	Компот из кураги <i>курага сушеная, сахар</i>	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-31	14-12
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
46	Хлеб ржаной	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	7-06
Итого за Обед		Калорийность-894, Белки-39, Жиры-25, Углеводы-131	180-00
Итого за день		Калорийность-1 550, Белки-65, Жиры-46, Углеводы-221	325-00



А.И. Сидорова
Калькулятор

М.И. Сидорова
Заведующая производством