

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
50	Яйцо вареное	Калорийность-80, Углеводы-20	21-85
200	Каша рисовая молочная <small>молоко, крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-146, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-19	42-12
200	Чай с лимоном <small>сахар, лимоны свежие, чай черный</small>	Калорийность-61, Углеводы-15	7-38
50	Батон	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26	9-60
146	Фрукт свежий (мандарин)	Калорийность-63, Углеводы-15	64-05
Итого за Завтрак		Калорийность-633, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-98	145-00
Обед			
60	Овощи натуральные соленые <small>огурец консервированный</small>	Калорийность-10, Углеводы-2	50-83
200	Суп картофельный с крупой с курицей <small>картофель, крупа гречневая, морковь, лук репчатый, мясо курицы 10 гр(без кости), масло растительное</small>	Калорийность-138, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-16	27-70
220	Мясо духовое (свинина) (50/170) <small>свинина, картофель масло растит, мука, томатная паста, морковь, лук реп, соль</small>	Калорийность-378, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-18	77-77
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
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	7-20
Итого за Обед		Калорийность-841, Белки-36, Жиры-34, Углеводы-105	180-00
Итого за день		Калорийность-1474, Белки-58, Жиры-51, Углеводы-203	325-00



Л. С. Сидорова
Калькулятор

Л. С. Сидорова
Заведующая производством