

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
-----------	--------------------	--	----------------------

Завтрак

200	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая <small>молоко, крупа овсяная геркулес, масло сливочное, сахар, соль</small>	Калорийность-253, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-32	34-19
100	Омлет натуральный <small>яйцо, молоко, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-163, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-2	52-02
200	Чай с шиповником <small>сахар, шиповник сушеный, чай черный</small>	Калорийность-63, Углеводы-16	3-84
40	Батон нарезной	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	7-68
10	Масло сливочное <small>масло сливочное, сыр</small>	Калорийность-75, Жиры-8	13-24
100	Фрукт свежий (банан)	Калорийность-63, Углеводы-15	34-03
Итого за Завтрак		Калорийность-722, Белки-17, Жиры-31, Углеводы-86	145-00

Обед

65	Овощи натуральные Помидоры свежие	Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2	40-50
200	Рассольник ленинградский с мясом курицы <small>картофель, огурцы консервированные, морковь, мясо курицы 15гр (без кости), крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль</small>	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-13	38-47
210	Плов мясной (свинина) (60/150) <small>свинина, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</small>	Калорийность-369, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-41	61-29
200	Кисель из свежих ягод (клубника) <small>клубника св, сахар, крахмал картофельный</small>	Калорийность-87, Углеводы-22	24-36
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
52	Хлеб ржаной	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	8-03
Итого за Обед		Калорийность-806, Белки-28, Жиры-23, Углеводы-121	180-00
Итого за день		Калорийность-1528, Белки-45, Жиры-54, Углеводы-207	325-00



А. С. Смирнова
Калькулятор

С. С. Смирнова
Заведующая производством