

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
100	Птица запеченная <i>голень куринная, масло растительное, сметана 15%, соль</i>	Калорийность-322, Белки-22, Жиры-26	58-14
150	Рис с овощами <i>крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное, соль</i>	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34	18-60
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-93
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
130	Фрукт (яблоко)	Калорийность-63, Углеводы-15	57-98
Итого за Завтрак		Калорийность-767, Белки-30, Жиры-32, Углеводы-89	145-00
Обед			
80	Салат из свеклы с сыром <i>свекла, масло растительное, сыр</i>	Калорийность-102, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-5	19-38
200	Суп-лапша домашняя с курицей <i>Макаронные изделия яичные (лапша), масло растительное, лук репчатый, мясо курицы 20гр (без кости)</i>	Калорийность-110, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-9	27-20
110/30	Котлеты домашние с соусом томатным с <i>говядина, свинина, хлеб пш. масло раст. мука, лук реп. соль, яйцо, масло сл. томатная паста, морковь, сахар</i>	Калорийность-262, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-15	81-81
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37	14-58
200	Компот из свежих плодов <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	22-03
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
50	Хлеб ржаной	Калорийность-78, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15	7-65
Итого за Обед		Калорийность-1019, Белки-35, Жиры-40, Углеводы-129	180-00
Итого за день		Калорийность-1786, Белки-65, Жиры-72, Углеводы-218	325-00



С. С. Сидорова
Калькулятор

С. С. Сидорова
Заведующая производством