

Школа (Школа младшие)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|-------------------------|---|--|----------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 200 | Каша Дружба <i>крупа рисовая, молоко сухое, крупа пшениная, масло сливочное, сахар, соль</i> | Калорийность-226, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-25 | 28-48 |
| 70 | Бутерброд горячий с сыром <i>(45/15/10)</i> <i>хлеб пшеничный, сыр, масло сливочное</i> | Калорийность-232, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-23 | 39-30 |
| 200 | Чай с медом <i>чай черный, мед</i> | Калорийность-61, Углеводы-15 | 29-15 |
| 100 | Фрукт (яблоко запечен.) | Калорийность-63, Углеводы-15 | 48-07 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-582, Белки-14, Жиры-24, Углеводы-78 | 145-00 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 40 | Овощи натуральные <i>помидоры свежие</i> | Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-1 | 24-92 |
| 200 | Борщ с мясом курицы <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, мясо 12 гр курицы (без кости), масло</i> | Калорийность-119, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11 | 28-07 |
| 100 | Чахохбили <i>филе куриное, лук репчатый, мука, томатная паста, чеснок, масло растительное, соль</i> | Калорийность-165, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-16 | 72-93 |
| 150 | Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37 | 14-58 |
| 200 | Кисель из свежих ягод <i>клубника св, сахар, крахмал картофельный</i> | Калорийность-87, Углеводы-22 | 24-36 |
| 51 | Хлеб пшеничный | Калорийность-123, Белки-4, Углеводы-26 | 7-49 |
| 50 | Хлеб ржаной | Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17 | 7-65 |
| Итого за Обед | | Калорийность-845, Белки-29, Жиры-24, Углеводы-130 | 180-00 |
| Итого за день | | Калорийность-1313, Белки-41, Жиры-40, Углеводы-206 | 325-00 |



Л. С. Сидорова
Калькулятор

Л. С. Сидорова
Заведующая производством