

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
125	Пудинг из творога запеченный <i>творог 9 % жирн., сахар, крупа манная, яйцо, масло растительное, сметана 15%, мука, соль</i>	Калорийность-244, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-20	86-25
40	повидло	Калорийность-67, Углеводы-17	24-01
200	Каша молочная пшеничная жидкая <i>крупа пшеничная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-215, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-33	21-30
200	Чай с шиповником <i>сахар, шиповник сушеный, чай черный</i>	Калорийность-63, Углеводы-16	3-84
50	Батон нарезной	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26	9-60
Итого за Завтрак		Калорийность-720, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-112	145-00
<u>Обед</u>			
100	Салат из свеклы отварной <i>свекла, масло растительное</i>	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-8	14-56
250	Суп картофельный с бобовыми с мясными консервами <i>картофель, горох колотый, говядина тушеная 15 гр., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль.</i>	Калорийность-192, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-25	48-44
100/40	Оладьи из печени по- кунцевски с соусом <i>печень говяжья замороженная, мука, морковь, масло растительное, соль, яйцо</i>	Калорийность-251, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-14	67-18
150	Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-205, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-34	16-41
200	Компот из свежих плодов <i>клубника св, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	18-41
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	7-65
Итого за Обед		Калорийность-1034, Белки-35, Жиры-33, Углеводы-121	180-00
Итого за день		Калорийность-1526, Белки-58, Жиры-49, Углеводы-216	325-00



С.С. Сидорова
Калькулятор

С.С. Сидорова
Заведующая производством