

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
130	Пудинг из творога запеченный <i>творог 9 % жирн., сахар, крупа манная, яйцо, масло растительное, сметана 15%, мука, соль</i>	Калорийность-254, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-20	89-41
45	повидло	Калорийность-67, Углеводы-17	26-41
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
50/15	Батон нарезной с сыром	Калорийность-182, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-26	29-04
Итого за Завтрак		Калорийность-781, Белки-28, Жиры-24, Углеводы-132	170-00
Обед			
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 25 гр, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-205, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-25	67-39
100/50	Оладьи из печени по- кунцевски с соусом <i>печень говяжья замороженная, мука, морковь, масло растительное, соль, яйцо</i>	Калорийность-258, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-15	69-22
180	Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-246, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-41	19-69
200	Компот из свежих плодов <i>клубника св, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	18-41
55	Хлеб пшеничный	Калорийность-130, Белки-4, Углеводы-28	8-08
50	Хлеб ржаной	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	7-65
Итого за Обед		Калорийность-1109, Белки-37, Жиры-35, Углеводы-157	205-00
Итого за день		Калорийность-1 890, Белки-65, Жиры-59, Углеводы-289	375-00



С.И. Сидорова
Калькулятор

С.И. Сидорова
Заведующая производством