

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
110	Пудинг из творога запеченный <i>творог 9 % жирн., сахар, крупа манная, яйцо, масло растительное, сметана 15%, мука, соль</i>	Калорийность-215, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-18	75-63
50	Повидло	Калорийность-80, Углеводы-20	12-66
240	Суп молочный <i>молоко сухое, вермишель, масло сливочное, сахар</i>	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-23	26-60
200	Чай с лимоном <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	4-94
50	Батон	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26	9-60
12	Сыр	Калорийность-34, Белки-3, Жиры-3	15-57
Итого за Завтрак		Калорийность-695, Белки-26, Жиры-21, Углеводы-102	145-00
<u>Обед</u>			
38	Овощи натуральные соленые <i>огурец консервированный</i>	Калорийность-10, Углеводы-2	29-14
200	Суп картофельный с крупой с курицей <i>картофель, крупа гречневая, морковь, лук репчатый, мясо курицы 10 гр(без кости), масло растительное</i>	Калорийность-138, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-16	18-29
200	Мясо духовое (50/150) <i>говядина, картофель, масло растит, мука, томатная паста, морковь, лук реп, соль</i>	Калорийность-378, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-18	111-19
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27	9-38
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	5-88
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14	6-12
Итого за Обед		Калорийность-800, Белки-34, Жиры-34, Углеводы-97	180-00
Итого за день		Калорийность-1495, Белки-60, Жиры-55, Углеводы-199	325-00



А. И. Исаева
Калькулятор

А. И. Исаева
Заведующая производством