

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
150	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29	14-80
120	Соус Болоньезе <i>говядина, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, мука</i>	Калорийность-227, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-2	103-76
200	Чай с шиповником <i>сахар, шиповник сушеный, чай черный</i>	Калорийность-63, Углеводы-16	3-79
54	Батон нарезной	Калорийность-141, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-28	10-30
10	Сыр	Калорийность-34, Белки-3, Жиры-3	12-35
Итого за Завтрак		Калорийность-610, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-75	145-00
<u>Обед</u>			
80	Салат из свежих овощей <i>огурцы свежие, помидоры свежие, лук репчатый, масло растительное</i>	Калорийность-57, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	22-27
200	Борщ <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, мясо 20 гр говядина, масло</i>	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11	41-16
130	Биточки рыбные с соусом (100/30) <i>филе минтая, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное, мука, яйцо, масло сливочное, мука, томатная паста, сахар, морковь, лук репчатый, соль</i>	Калорийность-176, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-15	63-91
150	Картофельное пюре <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-153, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-20	25-69
200	Компот из кураги <i>курага, сахар</i>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27	13-03
45	Хлеб пшеничный	Калорийность-106, Белки-4, Углеводы-23	6-59
48	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-13	7-35
Итого за Обед		Калорийность-805, Белки-30, Жиры-28, Углеводы-111	180-00
Итого за день		Калорийность-1415, Белки-57, Жиры-50, Углеводы-186	325-00



А.И. Сорова
Калькулятор

И.И. Сорова
Заведующая производством