

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
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	89-35
50	повидло	Калорийность-67, Углеводы-17	12-66
260	Каша молочная пшеничная жидкая <i>крупа пшеничная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-280, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-43	28-06
200	Чай с шиповником <i>сахар, шиповник сушеный, чай черный</i>	Калорийность-63, Углеводы-16	3-79
53/20	Батон нарезной с сыром	Калорийность-207, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-28	36-14
Итого за Завтрак		Калорийность-781, Белки-28, Жиры-24, Углеводы-132	170-00
<u>Обед</u>			
120	Салат из свеклы с сыром <i>свекла, масло растительное, сыр</i>	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-10	23-92
250	Суп картофельный с бобовыми с мясными консервами <i>картофель, горох колотый, говядина тушеная 40 гр, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль,</i>	Калорийность-205, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-25	44-12
130/50	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	84-51
180	Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-246, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-41	18-82
200	Компот из свежих яблок с лимоном <i>яблоко свежее, сахар, лимоны свежие</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	18-51
51	Хлеб пшеничный	Калорийность-120, Белки-4, Углеводы-26	7-47
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	7-65
Итого за Обед		Калорийность-1143, Белки-40, Жиры-38, Углеводы-157	205-00
Итого за день		Калорийность-1 924, Белки-68, Жиры-62, Углеводы-289	375-00



Калькулятор

(Подпись)
Заведующая производством