

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
230	Каша манная молочная жидкая <small>молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-247, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-36	34-44
120	Фритатта с ветчиной и <small>яйцо, молоко, ветчина, сыр, масло сливочное</small>	Калорийность-231, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-3	84-92
200	Чай с лимоном <small>сахар, чай черный, лимон свежий</small>	Калорийность-63, Углеводы-16	4-94
50/10	Хлеб пшеничный с маслом	Калорийность-193, Белки-4, Жиры -8, Углеводы-25	20-70
Итого за Завтрак		Калорийность-734, Белки-30, Жиры-32, Углеводы-80	145-00
<u>Обед</u>			
90	Салат из свежих огурцов с растительным маслом <small>огурцы свежие, масло растительное, соль</small>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-2	27-93
250	Суп-лапша по домашнему <small>макаронные изделия яичные (лапша), лук репчатый, мясо курицы 20 гр (без кости), масло растительное</small>	Калорийность-141, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-16	29-13
150	Рыба (филе), тушенная с овощами (75/75) <small>филе минтая св, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, сахар, соль</small>	Калорийность-198, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-6	63-34
150	Картофельное пюре <small>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</small>	Калорийность-153, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-20	25-69
200	Компот из яблок с лимоном <small>яблоки свежие, сахар, лимон свежий</small>	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-31	18-51
54	Хлеб пшеничный	Калорийность-127, Белки-4, Углеводы-27	7-75
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	7-65
Итого за Обед		Калорийность-921, Белки-39, Жиры-35, Углеводы-119	180-00
Итого за день		Калорийность-1655, Белки-69, Жиры-67, Углеводы-199	325-00



И. С. Сидорова
Калькулятор

И. С. Сидорова
Заведующая производством