

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
250	Каша манная молочная жидкая <small>молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-268, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-39	38-76
140	Фритатта с ветчиной и <small>яйцо, молоко, ветчина, сыр, масло сливочное</small>	Калорийность-270, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-4	99-07
200	Чай с лимоном <small>сахар, чай черный, лимон свежий</small>	Калорийность-63, Углеводы-16	4-94
50/15	Хлеб пшеничный с маслом	Калорийность-193, Белки-4, Жиры -8, Углеводы-25	27-23
Итого за Завтрак		Калорийность-794, Белки-34, Жиры-36, Углеводы-84	170-00
<u>Обед</u>			
100	Салат из свежих огурцов с растительным маслом <small>огурцы свежие, масло растительное, соль</small>	Калорийность-102, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-2	31-04
250	Суп-лапша по домашнему <small>макаронные изделия яичные (лапша), лук репчатый, мясо курицы 25 гр (без кости), масло растительное</small>	Калорийность-147, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-16	33-81
170	Рыба (филе), тушенная с овощами (90/80) <small>филе минтая св. морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, сахар, соль</small>	Калорийность-205, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-6	75-01
180	Картофельное пюре <small>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</small>	Калорийность-184, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-24	30-83
200	Компот из яблок с лимоном <small>яблоки свежие, сахар, лимон свежий</small>	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-31	18-51
55	Хлеб пшеничный	Калорийность-130, Белки-4, Углеводы-28	8-15
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	7-65
Итого за Обед		Калорийность-978, Белки-42, Жиры-38, Углеводы-124	205-00
Итого за день		Калорийность-1772, Белки-76, Жиры-74, Углеводы-208	375-00



А.И. Корова
Калькулятор

А.И. Корова
Заведующая производством