

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
200	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая <small>молоко, крупа овсяная геркулес, масло сливочное, сахар, соль</small>	Калорийность-253, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-32	33-84
65	Омлет натуральный <small>яйцо, молоко, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-1	33-80
200	Чай с шиповником <small>сахар, шиповник сушеный, чай черный</small>	Калорийность-63, Углеводы-16	3-79
40	Батон нарезной	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	7-68
10	Масло сливочное <small>масло сливочное, сыр</small>	Калорийность-75, Жиры-8	13-24
180	Фрукт свежий (банан)	Калорийность-63, Углеводы-15	52-65
Итого за Завтрак		Калорийность-665, Белки-14, Жиры-26, Углеводы-85	145-00
Обед			
60	Овощи натуральные <small>помидоры свежие</small>	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2	16-67
200	Рассольник ленинградский с мясом курицы <small>картофель, огурцы консервированные, морковь, мясо курицы 20гр (без кости), крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль</small>	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-13	32-83
200	Плов с мясом (40/160) <small>говядина, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</small>	Калорийность-369, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-41	88-47
200	Кисель из свежих ягод (клубника) <small>клубника св, сахар, крахмал картофельный</small>	Калорийность-87, Углеводы-22	26-69
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
52	Хлеб ржаной	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	7-99
Итого за Обед		Калорийность-808, Белки-28, Жиры-23, Углеводы-121	180-00
Итого за день		Калорийность-1473, Белки-42, Жиры-49, Углеводы-206	325-00



С. С. Смирнова
Калькулятор

В. В. Смирнов
Заведующая производством