

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
60	Овощи натуральные <i>помидоры свежие</i>	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-1	16-67
200	Гречка по-купечески с курицей (филе курин) (50/150) <i>филе куринное, крупа гречневая, лук репчатый, морковь, масло растительное, томатная паста</i>	Калорийность-375, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-36	62-49
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-75
40/10	Батон с сыром <i>батон нарезной, сыр</i>	Калорийность-136, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-21	20-64
150	Фрукт свежий (груша)	Калорийность-63, Углеводы-15	42-45
Итого за Завтрак		Калорийность-648, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-88	145-00
<u>Обед</u>			
75	Овощи натуральные <i>огурец свежий</i>	Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-2	19-72
250	Суп Кудрявый <i>картофель, лук репчатый, сметана 15%, мясо курицы 20гр (без кости), морковь, масло растительное, яйцо, соль</i>	Калорийность-247, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-23	38-45
100/30	Голубцы ленивые с соусом томатным с овощами <i>капуста белокоп, говядина, лук реп, крупа рисовая, масло раст, масло сл. том. паста, мука, морковь, сахар, соль</i>	Калорийность-224, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-10	58-86
150	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29	14-80
200	Компот со смородиной <i>смородина свежая мороженая 20гр, сахар</i>	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-31	33-17
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	7-65
Итого за Обед		Калорийность-962, Белки-42, Жиры-25, Углеводы-137	180-00
Итого за день		Калорийность-1 610, Белки-67, Жиры-46, Углеводы-225	325-00



А.И. Сидорова
Калькулятор

Сидорова
Заведующая производством