

Меню (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
--------------	--------------------	--	----------------------

Завтрак

60	Овощи натуральные Огурцы свежие	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	15-68
200	Плов мясной (свинина) свинина, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль	Калорийность-352, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-39	66-54
40	Батон нарезной	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	7-68
10	Масло сливочное	Калорийность-75, Жиры-8	9-96
10	Сыр	Калорийность-35, Белки-3, Жиры-3	10-27
200	Чай с сахаром сахар, чай черный	Калорийность-60, Углеводы-15	2-75
130	Фрукт (яблоко)	Калорийность-63, Углеводы-15	32-12
Итого за Завтрак		Калорийность-701, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-92	145-00

Обед

80	Салат из свеклы отварной свекла, масло растительное	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	7-90
200	Суп-лапша по домашнему с мясом курицы мясо курицы (без кости) 12,5 гр, макаронные изделия яичные (лапша), лук репчатый, масло растительное	Калорийность-139, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18	24-22
120	Рыба (филе), тушеная в томате с овощами 60/60 филе минтая св, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, сахар, соль	Калорийность-143, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-6	72-89
150	Картофельное пюре картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16	20-85
200	Компот из свежих яблок яблоки, сахар	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	11-28
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	7-65
	Фрукт	Калорийность-63, Углеводы-15	27-86
Итого за Обед		Калорийность-855, Белки-29, Жиры-22, Углеводы-127	180-00
Итого за день		Калорийность-1556, Белки-51, Жиры-41, Углеводы-219	325-00



Подпись

Подпись