

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
200	Каша рисовая молочная вязкая <i>крупа рисовая, молоко сухое, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-279, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-36	28-57
1шт	Яйца вареные	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	19-95
200	Чай с медом <i>мед, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	29-36
40	Батон нарезной	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	7-68
10	Масло сливочное <i>масло сливочное</i>	Калорийность-75, Жиры-8	9-96
10	Сыр	Калорийность-35, Белки-3, Жиры-3	10-27
160	Фрукт (банан)	Калорийность-63, Углеводы-15	39-21
Итого за Завтрак		Калорийность-680, Белки-19, Жиры-29, Углеводы-87	145-00
Обед			
60	Салат из свежих огурцов с маслом <i>огурцы, масло растительное, соль</i>	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-1	24-81
200	Суп гороховый с мясом курицы <i>картофель, мясо курицы (без кости) 12,5, горох колотый, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-148, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-15	26-67
90/30	Оладьи из печени по-кунцевски с соусом томатным с овощами <i>печень говяжья замороженная, мука, морковь, масло растительное, яйцо, соль, масло сливочное, томатная паста, лук репчатый, сахар</i>	Калорийность-221, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-13	54-75
150	Макаронные изделия отварные (спагетти) <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29	14-29
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар</i>	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
140	Фрукт (яблоко)	Калорийность-63, Углеводы-15	33-20
Итого за Обед		Калорийность-940, Белки-36, Жиры-26, Углеводы-138	180-00
Итого за день		Калорийность-1 620, Белки-55, Жиры-55, Углеводы-227	325-00



[Signature]
Кашукян

Заведующий производством