

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
60	Овощи натуральные Помидоры свежие	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2	16-67
100	Курица (филе) тушеная в сметанном соусе с морковью	Калорийность-139, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	70-10
филе куриное 50 гр, морковь, лук репчатый, сметана 15%, мука, масло растительное, соль			
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37	13-38
крупа гречневая, масло сливочное, соль			
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15	2-75
сахар, чай черный			
40	Батон нарезной	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	7-68
160	Фрукт (бананы)	Калорийность-63, Углеводы-15	34-42
Итого за Завтрак		Калорийность-634, Белки-27, Жиры-15, Углеводы-94	145-00
Обед			
60	Овощи натуральные Огурцы свежие	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	15-68
200	Суп Кудрявый	Калорийность-159, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-15	37-52
картофель, мясо курицы (без кости) 12,5 гр, яйцо, сметана 15%, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль			
200	Голубцы ленивые (масса) свинина	Калорийность-375, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-12	71-47
капуста белокочанная, свинина, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное			
200	Компот из с/ф	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27	9-38
сухофрукты, сахар			
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	7-65
150	Фрукт (яблоки)	Калорийность-63, Углеводы-15	30-95
Итого за Обед		Калорийность-923, Белки-43, Жиры-33, Углеводы-113	180-00
Итого за день		Калорийность-139, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	325-00



Кальсультант

Заведующий производством