

(Школа №2)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы	Стоимость питания
<u>Завтрак 1</u>			
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	15-60
75	Котлета "Заводская" 75 говядина (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-173, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-13	45-79
100	Рис припущенный 100 вода, крупа рисовая, масло сливочное, соль	Калорийность-143, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-26	8-41
25	Огурец свежий	Калорийность-3	8-72
25	Помидор свежий	Калорийность-6, Углеводы-1	8-72
200/15 /7	Чай с сахаром и лимоном вода, сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой	Калорийность-62, Углеводы-15	4-81
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-95
Итого за Завтрак 1		Калорийность-523, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-71	95-00

