

(Школа №2)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы	Стоимость питания
<u>Завтрак 2</u>			
15	Сыр порц.	Калорийность-53, Белки-4, Жиры-4	13-42
100/20	Запеканка из творога со сгущенным молоком	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-26	60-52
<i>творог 5%, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i>			
200/15	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15	3-10
<i>вода, сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
100	Банан	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-21	15-48
26	Хлеб пшеничный	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-48
Итого за Завтрак 2			95-00
			Калорийность-402, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-75

Обед

250/15 /2	Суп картофельный с бобовыми(горох) с мясом(гов.) с зеленью	Калорийность-154, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-20	31-48
<i>укроп (зелень)</i>			
80	Филе куриное "Забава"	Калорийность-254, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-3	41-02
<i>соль</i>			
100	Макароны отварные	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	7-78
<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>			
10	Помидор свежий	Калорийность-2	3-49
200	Компот из свежих груш	Калорийность-115, Углеводы-28	14-35
<i>груша, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
22	Хлеб столичный	Калорийность-51, Белки-1, Углеводы-11	1-88
Итого за Обед			100-00
			Калорийность-720, Белки-25, Жиры-30, Углеводы-87

калькулятор

зав. Производством

