

(Школа №2)

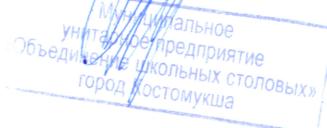
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы	Стоимость питания
<u>Завтрак 2</u>			
135	Йогурт 2,1%ж. 135г.	Калорийность-680, Белки-50, Жиры-32, Углеводы-35	39-75
50/5	Сосиски отварные с маслом	Калорийность-168, Белки-6, Жиры-16	25-45
	сосиски , масло сливочное		
100	Макароны отварные	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	7-78
	макаронные изделия, масло сливочное , соль		
30	Огурец свежий	Калорийность-3	11-08
150/50 /15	Чай с молоком	Калорийность-87, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	9-23
	молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, чай черный крупнолистовой		
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-71
Итого за Завтрак 2		Калорийность-1 125, Белки-62, Жиры-53, Углеводы-86	95-00

Обед

250/10 /2	Борщ с капустой и картофелем с сметаной , зелень	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12	14-57
	вода, свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста. , сахар - песок, соль , укроп (зелень)		
35/35	I уляш из говядины 35/35	Калорийность-162, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-2	53-99
	говядина (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста. , соль , мука пшеничная		
100	Каша рассыпчатая гречневая	Калорийность-155, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-24	10-02
	крупа гречневая , масло сливочное , соль		
200	Компот из смородины	Калорийность-113, Углеводы-27	19-25
	смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота		
25	Хлеб столичный	Калорийность-58, Белки-1, Углеводы-12	2-17
Итого за Обед		Калорийность-591, Белки-19, Жиры-22, Углеводы-77	100-00

калькулятор

зав. Производством



Зав. №.