

Школа

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
250	Каша молочная манная	Калорийность-207,693, Белки-3,846, Жиры-6,236, Углеводы-30,961
200	Напиток кофейный	Калорийность-93,333, Белки-3,12, Жиры-2,907, Углеводы- 14,173, ВитаминС-0,8
30/10/1 0	Бутерброд с маслом, сыром	Калорийность-152, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-18
Итого за Завтрак		Калорийность-453,026, Белки-11,966, Жиры-18,143, Углеводы-63,134, ВитаминС-0,87
<u>Завтрак 2</u>		
200	Молоко кипяченое	Калорийность-106,511, Белки-5,778, Жиры-5, Углеводы- 9,6, ВитаминС-2,733
Итого за Завтрак 2		Калорийность-106,511, Белки-5,778, Жиры-5, Углеводы- 9,6, ВитаминС-2,733
<u>Обед</u>		
200/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-123,617, Белки-5,5, Жиры-5,475, Углеводы- 12,9, ВитаминС-5,65
90	Ежики мясные	Калорийность-252, Белки-11,78, Жиры-17,4, Углеводы- 12,14
150	Макароны отварные	Калорийность-158, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-24
30	Соус томатный	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-1,333, Углеводы-14, ВитаминС-4,96
200	Компот из кураги	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-17
050	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-0,6, Углеводы-21
Итого за Обед		Калорийность-773,617, Белки-24,28, Жиры-30,808, Углеводы-102,04, ВитаминС-27,61
<u>Полдник</u>		
100	Булочка домашняя	Калорийность-253, Белки-5,46, Жиры-9,39, Углеводы-38
180	Чай без сахара	
Итого за Полдник		Калорийность-253,12, Белки-5,46, Жиры-9,39, Углеводы-
Итого за день		Калорийность-1 586,274, Белки-47,484, Жиры-63,341, Углеводы-213,074, ВитаминС-31,213

Руководитель _____

Мед.работник _____