

Школа

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
250	Каша молочная гречневая (вязкая)	Калорийность-206,25, Белки-5,775, Жиры-6,25, Углеводы-32,5
200	Напиток кофейный	Калорийность-93,333, Белки-3,12, Жиры-2,907, Углеводы-14,173, ВитаминС-0,8
30/10/10	Бутерброд с маслом, сыром	Калорийность-152, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-18
Итого за Завтрак		Калорийность-451,583, Белки-13,895, Жиры-18,157, Углеводы-64,673, 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>		
250/10	Свекольник со сметаной	Калорийность-173,42, Белки-7,243, Жиры-6,228, Углеводы-19,104, ВитаминС-6,228
150/50	Жаркое домашнее куриное	Калорийность-279, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-38, ВитаминС-21,9
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-68, Белки-1, Углеводы-16, ВитаминС-17,188
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-166,25, Белки-2,5, Жиры-2,2, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-686,67, Белки-18,743, Жиры-17,428, Углеводы-95,104, ВитаминС-45,416
<u>Полдник</u>		
100	Булочка "Веснушка"	Калорийность-284,383, Белки-3,483, Жиры-6,12, Углеводы-53,85
200	Чай с молоком (без сахара)	Калорийность-63,96, Белки-3,48, Жиры-3, Углеводы-5,76, ВитаминС-1,8
Итого за Полдник		Калорийность-348,343, Белки-6,963, Жиры-9,12, Углеводы-59,61, ВитаминС-1,93
Итого за день		Калорийность-1 593,107, Белки-45,379, Жиры-49,705, Углеводы-228,987, ВитаминС-50,949

Руководитель _____

Мед.работник _____