

Школы 7-11 лет



Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Каша "Дружба" рисово-пшеничная молочная жидкая 200	200	7,41	6,41	33,74	227,29
Чай с сахаром 180	180	0,37	0,53	14,55	63,65
Хлеб ржаной 30	30	0,36	1,98	10,02	51,24
Хлеб пшеничный или батон 50	50	0,6	3,8	24,6	119
ЯЙЦО вареное 40	40	4,04	4,76	0,24	56,36
Масло сливочное (порциями) 7	7	4,47	0,06	0,08	40,79
ИТОГО		17,25	17,54	83,23	558,33

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Хлеб ржаной 25	25	0,3	1,65	8,35	42,7
Птица отварная 10	10	0,23	3,04	0,05	14,43
Овощное ассорти 13 (перец болгарский, огурец, томат) 100	100	0,16	1	3,51	19,48
Хлеб пшеничный или батон 45	45	0,54	3,42	22,14	107,1
Суп с макаронными изделиями (лапшой) 250	250	3,97	2,43	16,96	113,29
Капуста тушеная 200	200	4,98	5,06	15,2	125,86
Котлета Домашняя из п/ф 100	100	16,56	12,94	16,01	264,84
Компот из смеси сухофруктов 200	200	---	0,49	27,44	111,72
ИТОГО		26,74	30,03	109,66	799,42

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Бисквит "Прага" с бананом 50	50	15,76	3,92	26,12	262
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
Кисломолочный напиток 180	180	4,5	5,22	7,2	90,18
ИТОГО		20,82	9,7	45,78	409,3

Зав. производством: _____