

Ашан СОШ мл -стр кл, 2ср

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завт. 7-11

150	Пудинг творожный запеченный	кКал-286, Бел-22.6, Жир-8, Угл-31, С-0.3
-----	------------------------------------	--

Творог 5%, Крупа манная, Яйцо куриное, Сахар. Сахар-песок, Изюм, Сметана 15%, Сухари панировочные, Масло растительное, Соль йодированная, Ванилин

200	Чай с сахаром	кКал-38, Бел-0.2, Жир-0.1, Угл-9.3
-----	----------------------	------------------------------------

Чай черный, Сахар. Сахар-песок

40	Хлеб пшеничный	кКал-93.6, Бел-3.04, Жир-0.32, Угл-19.68
----	-----------------------	--

Итого за Завт.7-11 кКал-417.6, Бел-25.84, Жир-8.42, Угл-59.98, С-0.3

Завт. 12+

200	Пудинг творожный запеченный	кКал-381.33, Бел-30.13, Жир-10.67, Угл-41.33, С-0.4
-----	------------------------------------	---

Творог 5%, Крупа манная, Яйцо куриное, Сахар. Сахар-песок, Изюм, Сметана 15%, Сухари панировочные, Масло растительное, Соль йодированная, Ванилин

200	Чай с сахаром	кКал-38, Бел-0.2, Жир-0.1, Угл-9.3
-----	----------------------	------------------------------------

Чай черный, Сахар. Сахар-песок

40	Хлеб пшеничный	кКал-93.6, Бел-3.04, Жир-0.32, Угл-19.68
----	-----------------------	--

Итого за Завт.12+ кКал-512.93, Бел-33.37, Жир-11.09, Угл-70.31, С-0.4

Обед 7-11

200	Суп картофельный с бобовыми	кКал-92.6, Бел-5.04, Жир-2.86, Угл-11.68, С-3.8
-----	------------------------------------	---

Картофель, Горох, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль йодированная, Лавровый лист

80	Печень говяжья по-строгановски	кКал-154.4, Бел-15.6, Жир-7.52, Угл-6.08, С-3.2
----	---------------------------------------	---

Печень говяжья ДП замороженная, Масло растительное, Соль йодированная, Сметана 15%, Масло сливочное, Мука пшеничная в/с

150	Макаронные изделия отварные	кКал-184.5, Бел-5.55, Жир-4.95, Угл-29.55
-----	------------------------------------	---

Макаронные изделия из муки в/с, Масло сливочное, Соль йодированная

200	Компот из смеси сухофруктов	кКал-84, Бел-0.6, Жир-0.1, Угл-20.1, С-0.2
-----	------------------------------------	--

Смесь сухофруктов, Сахар. Сахар-песок, Лимонная кислота, 2%

40	Хлеб пшеничный	кКал-93.6, Бел-3.04, Жир-0.32, Угл-19.68
----	-----------------------	--

40	Хлеб ржаной	кКал-82.4, Бел-3.2, Жир-0.6, Угл-16.04
----	--------------------	--

Итого за Обед 7-11 кКал-691.5, Бел-33.03, Жир-16.35, Угл-103.13, С-7.2

Обед 12+

250	Суп картофельный с бобовыми	кКал-115.75, Бел-6.3, Жир-3.58, Угл-14.6, С-4.75 <i>Картофель, Горох, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль йодированная, Лавровый лист</i>
100	Печень говяжья по-строгановски	кКал-193, Бел-19.5, Жир-9.4, Угл-7.6, С-4 <i>Печень говяжья ДП замороженная, Масло растительное, Соль йодированная, Сметана 15%, Масло сливочное, Мука пшеничная в/с</i>
200	Макаронные изделия отварные	кКал-246, Бел-7.4, Жир-6.6, Угл-39.4 <i>Макаронные изделия из муки в/с, Масло сливочное, Соль йодированная</i>
200	Компот из смеси сухофруктов	кКал-84, Бел-0.6, Жир-0.1, Угл-20.1, С-0.2 <i>Смесь сухофруктов, Сахар. Сахар-песок, Лимонная кислота, 2%</i>
40	Хлеб ржаной	кКал-82.4, Бел-3.2, Жир-0.6, Угл-16.04
40	Хлеб пшеничный	кКал-93.6, Бел-3.04, Жир-0.32, Угл-19.68

Итого за Обед 12+ кКал-814.75, Бел-40.04, Жир-20.6, Угл-117.42, С-8.95

Итого за день кКал-2 436.78, Бел-132.28, Жир-56.46, Угл-350.84, С-16.85

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

Камашева

О.С.Камашева