

Школа (Школа младшие)

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

Завтрак

| | | | |
|-----|---|--|-------|
| 85 | Пудинг из творога запеченный <i>творог 9 % жирн., сахар, крупа манная, масло растительное, сметана 15%, мука, ванилин, яйцо, соль</i> | Калорийность-177, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-18 | 60-10 |
| 40 | Соус молочный сладкий <i>молоко, сахар, масло сливочное, мука</i> | Калорийность-52, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6 | 7-08 |
| 150 | Каша манная молочная <i>крупа манная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль, молоко восстановленное ультрапастеризованное 2,5%</i> | Калорийность-210, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-27 | 16-99 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i> | Калорийность-60, Углеводы-15 | 2-47 |
| 49 | Батон нарезной | Калорийность-128, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26 | 7-36 |

Итого за Завтрак

Калорийность-627, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-92 **94-00**

Обед

| | | | |
|-------|--|--|-------|
| 70 | Салат из белокочанной капусты с огурцом <i>капуста белокочанная, огурцы, масло растительное, соль</i> | Калорийность-95, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-7 | 10-67 |
| 250 | Суп с рыбными консервами <i>картофель, консервы рыбные сайра натуральная с добавлением масла, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, петрушка, соль (консервы 25 гр)</i> | Калорийность-166, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-16 | 36-90 |
| 200 | Азу (50/150) <i>картофель, говядина, огурцы консервированные, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука</i> | Калорийность-306, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-21 | 78-69 |
| 200 | Компот из смеси <i>сухофрукты, сахар</i> | Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27 | 6-50 |
| 48/48 | Хлеб ржано-пшеничный <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i> | Калорийность-197, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-40 | 12-24 |

Итого за Обед

Калорийность-874, Белки-34, Жиры-32, Углеводы-111 **145-00**

Итого за день

Калорийность-1501, Белки-57, Жиры-57, Углеводы-203 **239-00**



Григорьева
Калькулятор

Утев
Заведующая