

Школа (Школа младшие)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|-------------------------|--|--|----------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 230 | Каша Дружба <small>крупа рисовая, молоко сухое, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар, соль</small> | Калорийность-326, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-41 | 25-02 |
| 65 | Омлет натуральный <small>яйцо, молоко, масло растительное, соль</small> | Калорийность-106, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-2 | 23-03 |
| 200 | Кофейный напиток (молоко цельное) <small>молоко, сахар, кофейный напиток</small> | Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16 | 21-32 |
| 50 | Батон нарезной | Калорийность-131, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26 | 7-42 |
| 20 | Сыр <small>сыр</small> | Калорийность-34, Белки-5, Жиры-5 | 17-21 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-676, Белки-27, Жиры-28, Углеводы-85 | 94-00 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 80 | Салат из белокочанной капусты <small>капуста белокочанная, морковь, масло растительное, лук репчатый, сахар, соль, лимонная кислота</small> | Калорийность-109, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-7 | 10-26 |
| 250/12,5 | Рассольник ленинградский с мясом <small>картофель, говядина, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное, соль</small> | Калорийность-154, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-16 | 27-47 |
| 200 | Голубцы ленивые (масса 50/150) <small>капуста белокочанная, говядина, лук репчатый, морковь, крупа рисовая, масло растительное, масло сливочное, томатная паста, мука, сахар, соль</small> | Калорийность-261, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-13 | 81-66 |
| 200 | Компот из яблок с <small>яблоки, сахар, лимоны свежие</small> | Калорийность-103, Углеводы-25 | 13-52 |
| 47/47 | Хлеб ржано-пшеничный <small>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</small> | Калорийность-193, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-41 | 12-09 |
| Итого за Обед | | Калорийность-820, Белки-30, Жиры-32, Углеводы-102 | 145-00 |
| Итого за день | | Калорийность-1496, Белки-57, Жиры-60, Углеводы-187 | 239-00 |
| | | Калькулятор | Заведующая |

