

## Школа (Школа младшие)

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

Завтрак

85	<b>Пудинг из творога запеченный</b> <i>творог 9 % жирн., сахар, крупа манная, масло растительное, сметана 15%, мука, ванилин, яйцо, соль</i>	Калорийность-177, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-18	60-23
40	<b>Соус молочный сладкий</b> <i>молоко, сахар, масло сливочное, мука</i>	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6	6-93
150	<b>Каша молочная геркулес</b> <i>крупа овсяная геркулес, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-212, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-25	16-95
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-47
50	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26	7-42
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-633, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-90	94-00

Обед

100	<b>Салат из свежих овощей</b> <i>огурцы, помидоры*, капуста белокочанная, морковь, масло растительное, соль</i>	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-6	21-46
200/12, 5	<b>Суп картофельный с бобовыми с мясом курицы</b> <i>картофель, мясо курицы (без кости), горох колотый, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, петрушка</i>	Калорийность-127, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-12	25-18
90	<b>Котлета по-хлыновски</b> <i>говядина, картофель, лук репчатый, свинина, масло растительное, яйцо, мука, соль</i>	Калорийность-156, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-5	62-30
150	<b>Рагу из овощей</b> <i>картофель, морковь, соус томатный оп, капуста белокочанная, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука, масло сливочное, соль, сахар</i>	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-16	14-68
200	<b>Компот из свежих яблок</b> <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	8-56
50/50	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийность-205, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-43	12-82
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-792, Белки-27, Жиры-35, Углеводы-104	145-00

**Итого за день** Калорийность-1425, Белки-50, Жиры-57,  
Углеводы-194 **239-00**



*Иванов*  
Калькулятор

*Укс*  
Заведующая