

## Школа (Школа младшие)

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

Завтрак

95	<b>Птица (филе) тушеная в соусе (50/45)</b> <i>филе куриное, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, сметана 15%, соль, мука, чеснок свежий</i>	Калорийность-204, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-4	55-75
150	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29	10-42
200	<b>Чай с молоком</b> <i>молоко, сахар, чай черный</i>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17	12-83
46	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-108, Белки-4, Углеводы-23	5-81
10	<b>Сыр</b>	Калорийность-34, Белки-3, Жиры-3	9-19
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-577, Белки-25, Жиры-16, Углеводы-73	94-00

Обед

80	<b>Салат из свеклы с сыром</b> <i>свекла, масло растительное, сыр</i>	Калорийность-106, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-10	11-69
200/12,5	<b>Суп из овощей с мясом</b> <i>капуста белокочанная, картофель, говядина, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло растительное, соль, петрушка</i>	Калорийность-123, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7	29-44
200	<b>Плов мясной (50/150)</b> <i>свинина, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, соль</i>	Калорийность-352, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-39	68-26
200	<b>Кисель из свежих ягод</b> <i>смородина св, сахар, крахмал картофельный</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	23-62
47/47	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийность-193, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-41	11-99

**Итого за Обед** Калорийность-861, Белки-31, Жиры-28, Углеводы-119 **145-00**

**Итого за день** Калорийность-1 438, Белки-56, Жиры-44, Углеводы-192 **239-00**



*Л.И. Калюкова*  
Калькулятор

*Зуб*  
Заведующая