

## Школа (Школа младшие)

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

Завтрак

100	<b>Тефтели из говядины с рисом (Ежики) (70/30)</b> <i>говядина, лук репчатый, масло сливочное, мука, крупа рисовая, масло растительное, соль, томатная паста, морковь, сахар</i>	Калорийность-221, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-11	<b>59-57</b>
150	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37	<b>15-28</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	<b>2-47</b>
51	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-120, Белки-4, Углеводы-26	<b>6-55</b>
60	<b>Яблоко печеное</b> <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13	<b>10-13</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-713, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-102	<b>94-00</b>

Обед

80	<b>салат из морской капусты</b> <i>морская капуста с/мороженная, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-63, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-5	<b>12-40</b>
250/20	<b>Щи из свежей капусты с картофелем с мясом курицы</b> <i>капуста белокочанная, мясо курицы (без кости), картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-158, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-9	<b>32-01</b>
140	<b>Рыба (филе), тушеная в томате с овощами (70/70)</b> <i>филе минтая св, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, сахар, соль, лист лавровый</i>	Калорийность-143, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-6	<b>43-38</b>
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16	<b>18-49</b>
200	<b>Компот из яблок с лимоном</b> <i>яблоки, сахар, лимоны свежие</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	<b>13-52</b>
50/50	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийность-205, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-43	<b>12-82</b>
73	<b>Яблоко печеное</b> <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-16	<b>12-38</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-882, Белки-34, Жиры-33, Углеводы-120	<b>145-00</b>

**Итого за день** Калорийность-1 595, Белки-58, Жиры-57, Углеводы-222 **239-00**



*С.И. Сидорова*  
Калькулятор

*Г.И. Сидорова*  
Заведующая