

## 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-12, Углеводы-18	60-23
35	<b>Соус молочный сладкий</b> <i>молоко, сахар, масло сливочное, мука</i>	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	6-31
150	<b>Каша манная молочная</b> <i>крупа манная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль, молоко восстановленное ультрапастеризованное 2,5%</i>	Калорийность-210, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-27	17-57
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

**Итого за Завтрак**

Калорийность-624, Белки-23, Жиры-25,  
Углеводы-91 **94-00**

Обед

80	<b>Салат из белокочанной капусты с огурцом</b> <i>капуста белокочанная, огурцы, масло растительное, соль</i>	Калорийность-109, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-8	12-19
200	<b>Суп с рыбными консервами</b> <i>картофель, консервы рыбные сайра натуральная с добавлением масла, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, петрушка, соль (консервы 25 грамм)</i>	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-13	34-26
200	<b>Азу (50/150)</b> <i>картофель, говядина, огурцы консервированные, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука</i>	Калорийность-306, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-21	78-69
200	<b>Компот из смеси</b> <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	6-50
52/52	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийность-212, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-46	13-36

**Итого за Обед**

Калорийность-856, Белки-32, Жиры-32,  
Углеводы-111 **145-00**

**Итого за день**

Калорийность-1 480, Белки-55, Жиры-57,  
Углеводы-202 **239-00**



*Г.И. Сидорова*  
Калькулятор

*М.И. Мещеряков*  
Заведующая