

Школа (Школа младшие)

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

Завтрак

| | | | |
|-------------------------|---|---|-------|
| 90 | Пудинг из творога запеченный <small>творог 9 % жирн., сахар, крупа манная, масло растительное, сметана 15%, мука, ванилин, яйцо, соль</small> | Калорийность-187, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-19 | 63-76 |
| 30 | Соус молочный сладкий <small>молоко, сахар, масло сливочное, мука</small> | Калорийность-39, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5 | 5-31 |
| 150 | Каша манная молочная <small>крупа манная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль, молоко восстановленное ультрапастеризованное 2,5%</small> | Калорийность-210, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-27 | 15-28 |
| 200 | Чай с сахаром <small>сахар, чай черный</small> | Калорийность-60, Углеводы-15 | 2-47 |
| 48 | Батон нарезной | Калорийность-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25 | 7-18 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-622, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-91 | 94-00 |

Обед

| | | | |
|----------------------|--|--|--------|
| 80 | Салат из белокочанной капусты с огурцом <small>капуста белокочанная, огурцы, масло растительное, соль</small> | Калорийность-109, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-8 | 12-19 |
| 200 | Суп с рыбными консервами <small>картофель, консервы рыбные сайра натуральная с добавлением масла, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, петрушка, соль (консервы 25 гр)</small> | Калорийность-133, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-13 | 34-25 |
| 200 | Азу (50/150) <small>картофель, говядина, огурцы консервированные, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука</small> | Калорийность-306, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-21 | 78-69 |
| 200 | Компот из смеси <small>сухофрукты, сахар</small> | Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23 | 6-50 |
| 52 | Хлеб пшеничный | Калорийность-122, Белки-4, Углеводы-27 | 6-65 |
| 52 | Хлеб ржаной | Калорийность-90, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19 | 6-72 |
| Итого за Обед | | Калорийность-856, Белки-32, Жиры-32, Углеводы-111 | 145-00 |

Итого за день Калорийность-1 478, Белки-55, Жиры-56, Углеводы-202 **239-00**



Директор школы

С. Сайгерова
Калькулятор

У. К.
Заведующая