

## Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
95	<b>Птица (филе) тушеная в соусе (50/45)</b> филе куриное, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, сметана 15%, соль, мука, чеснок свежий	Калорийность-204, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-4	55-75
150	<b>Макаронные изделия отварные</b> макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29	10-42
200	<b>Чай с молоком</b> молоко, сахар, чай черный	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17	12-83
46	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-108, Белки-4, Углеводы-23	5-83
10	<b>Сыр</b>	Калорийность-34, Белки-3, Жиры-3	9-17
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-577, Белки-25, Жиры-16, Углеводы-73	94-00
<b>Обед</b>			
80	<b>Салат из свеклы с сыром</b> свекла, масло растительное, сыр	Калорийность-106, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-10	11-69
250	<b>Суп из овощей</b> капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло растительное, соль, петрушка	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	13-44
240	<b>Плов мясной (60/180)</b> свинина, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, соль	Калорийность-352, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-39	84-11
200	<b>Кисель из свежих ягод</b> смородина св, сахар, крахмал картофельный	Калорийность-87, Углеводы-22	23-62
47	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-111, Белки-4, Углеводы-24	6-03
47	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	6-11
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-833, Белки-28, Жиры-27, Углеводы-121	145-00
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 410, Белки-53, Жиры-43, Углеводы-194	239-00



*Г. Райгорова*  
Калькулятор

*И. И.*  
Заведующая