

Школа (Школа младшие)

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

Завтрак

| | | | |
|-----|--|--|-------|
| 100 | Курица (филе) тушеная в сметанном соусе с морковью (50/50) <i>филе куриное, морковь, лук репчатый, сметана 15%, мука, масло растительное, соль</i> | Калорийность-139, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4 | 54-87 |
| 150 | Каша гречневая <i>крупка гречневая, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37 | 15-30 |
| 200 | Чай с лимоном <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i> | Калорийность-61, Углеводы-15 | 4-29 |
| 54 | Хлеб пшеничный | Калорийность-127, Белки-4, Углеводы-27 | 6-88 |
| 75 | Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i> | Калорийность-74, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17 | 12-66 |


Итого за Завтрак Калорийность-654, Белки-28, Жиры-15, Углеводы-100 **94-00**

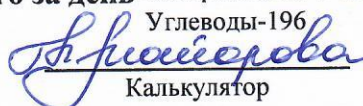
Обед

| | | | |
|----------|--|--|-------|
| 80 | Салат из свежих помидоров с кукурузой <i>помидоры, кукуруза консервированная, масло растительное, лук репчатый, соль</i> | Калорийность-106, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-4 | 22-60 |
| 200/12,5 | Суп картофельный с бобовыми с мясом курицы <i>картофель, горох колотый, мясо курицы (без кости), морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, петрушка</i> | Калорийность-124, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-12 | 25-28 |
| 140 | Рыба (филе), тушеная в томате с овощами (70/70) <i>филе минтая св, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, сахар, соль, лист лавровый</i> | Калорийность-143, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-6 | 43-61 |
| 150 | Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-138, Белки-3 Жиры-7, Углеводы-16 | 18-46 |
| 200 | Кисель из свежих ягод <i>смородина св, сахар, крахмал картофельный</i> | Калорийность-87, Углеводы-22 | 23-62 |
| 44 | Хлеб пшеничный | Калорийность-103, Белки-3, Углеводы-22 | 5-67 |
| 44 | Хлеб ржаной | Калорийность-76, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-14 | 5-76 |

Итого за Обед Калорийность-777, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-96 **145-00**

Итого за день Калорийность-1 431, Белки-57, Жиры-43, Углеводы-196 **239-00**


Директор школы


Калькулятор


Заведующая