

**Школа (Школа младшие)**

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
90/30	<b>Котлеты рыбные любительские с соусом</b> <i>филе минтая св, морковь, яйцо, молоко, хлеб пшенич, лук репча, масло растит, соль, масло сливочное, томатная</i>	Калорийность-134, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-7	45-76
150	<b>Рис отварной</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-219, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-37	14-65
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-80
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
62	<b>Яблоко печеное</b> <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	23-44
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-592, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-98	94-00
<b>Обед</b>			
90	<b>Икра свекольная</b> <i>свекла, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-11	14-17
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 20гр)</i>	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-13	37-02
80/50	<b>Котлеты, биточки, инциел и припущенные (филе кур) с соусом томатным с</b> <i>филе кур, хлеб пш, мука, масло растит, соль, масло сл, томат паста, морковь, лук реп, сахар</i>	Калорийность-224, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-12	49-13
150	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29	11-39
200	<b>Компот из свежих яблок</b> <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	17-73
54	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-127, Белки-4, Углеводы-27	7-91
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	7-65
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-907, Белки-35, Жиры-27, Углеводы-132	145-00
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1499, Белки-56, Жиры-39, Углеводы-230	239-00



Калькулятор

Заведующая производством