

## Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
100	<b>Птица (филе) тушеная в соусе (50/50)</b> <i>филе куриное, морковь, томатная паста, лук репчатый, масло растительное, сметана 15%, соль, мука, чеснок свежий</i>	Калорийность-192, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-3	52-38
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>Чай с молоком</b> <i>молоко, сахар, чай черный</i>	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16	13-29
42	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-99, Белки-3, Углеводы-21	6-17
10	<b>Сыр</b>	Калорийность-34, Белки-3, Жиры-3	10-77
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-551, Белки-25, Жиры-15, Углеводы-69	94-00
<b>Обед</b>			
80	<b>Салат из свеклы с сыром</b> <i>свекла, масло растительное, сыр</i>	Калорийность-118, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-6	15-79
200/12,5	<b>Суп из овощей с мясом курицы</b> <i>картофель, капуста белокочанная, мясо курицы (без кости), морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло растительное, соль, петрушка</i>	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-4	30-08
200	<b>Плов мясной (50/150)</b> <i>свинина, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, соль</i>	Калорийность-352, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-49	60-42
200	<b>Кисель из свежих ягод</b> <i>смородина св, сахар, крахмал картофельный</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	22-69
53	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-125, Белки-4, Углеводы-27	7-86
53	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19	8-16
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-883, Белки-32, Жиры-37, Углеводы-127	145-00
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 434, Белки-57, Жиры-52, Углеводы-196	239-00



*Калькулятор*  
Калькулятор

*Заведующая производством*  
Заведующая производством