

## Школа (Школа младшие)

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

Завтрак

100	<b>Курица (филе) тушеная в сметанном соусе с морковью (50/50)</b> <i>филе куриное, морковь, лук репчатый, сметана 15%, мука, масло растительное, соль</i>	Калорийность-192, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-3	50-54
150	<b>Рис отварной</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34	24-20
200	<b>Чай с шиповником</b> <i>сахар, шиповник сушеный, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	3-94
65	<b>Батер бат</b> <i>булочка сдобная, масло сливочное</i>	Калорийность-243, Белки-4, Жиры-13, Углеводы-26	51-32
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-701, Белки-19, Жиры-30, Углеводы-78	130-00

Обед

60	<b>Салат из свеклы с солеными огурцами</b> <i>свекла, огурцы консервированные, масло растительное</i>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	9-71
250	<b>Щи вегетарианские со сметаной</b> <i>капуста белокочанная, картофель, морковь, сметана, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-114, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-9	17-94
120	<b>Фишбол с соусом (90/30)</b> <i>филе минтая св, хлеб пшени, лук реп, масло раст, мука, яйцо, масло сл, том паста, морковь, сахар, соль</i>	Калорийность-122, Белки-13, Жиры-2, Углеводы-9	69-54
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-19	37-24
200	<b>Кисель из свежих ягод</b> <i>клубника св, сахар, крахмал картофельный</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	15-57
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	7-65
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-768, Белки-28, Жиры-22, Углеводы-106	165-00
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1469 Белки-47, Жиры-52, Углеводы-184	295-00



*С. С. Сидорова*  
Калькулятор

*Удех*  
Заведующая производством