


## Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
170	<b>Макароны с сыром</b> (15020) <i>макаронные изделия, сыр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-217, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-29	<b>45-10</b>
50	<b>Яйца вареные</b>	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-6	<b>17-10</b>
200	<b>Молоко заварное</b> <i>молоко, сахар, чай черный</i>	Калорийность-87, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	<b>28-95</b>
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	<b>7-35</b>
85	<b>Яблоко печеное</b> <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19	<b>31-50</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-584, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-91	<b>130-00</b>
<b>Обед</b>			
70	<b>салат из морской капусты</b> <i>морская капуста с/мороженная, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-63, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5	<b>11-78</b>
200/12,5	<b>Суп картофельный с бобовыми с мясом курицы</b> <i>картофель, горох колотый, мясо курицы (без кости), морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, петрушка</i>	Калорийность-124, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-12	<b>33-75</b>
100	<b>Птица запеченная</b> <i>голень куриная, масло растительное, сметана 15%, соль</i>	Калорийность-322, Белки-22, Жиры-26	<b>62-87</b>
150	<b>Рис отварной</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34	<b>24-20</b>
200	<b>Компот из свежих яблок</b> <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	<b>17-73</b>
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	<b>7-35</b>
48	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	<b>7-32</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1003, Белки-41, Жиры-41, Углеводы-115	<b>165-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 587, Белки-68, Жиры-62, Углеводы-206	<b>295-00</b>
		<i>А. С. Сидорова</i> Калькулятор	<i>Ули</i> Заведующая производством