

## Школа (Школа младшие)

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

Завтрак

100	<b>Пудинг из творога запеченный</b> <small>творог 9 % жирн., сахар, крупа манная, масло сливочное, сметана 15%, мука, ванилин, яйцо, соль</small>	Калорийность-208, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-21	80-15
20	<b>Повидло</b>	Калорийность-53, Углеводы-14	6-08
210	<b>Суп молочный с крупой гречневой</b> <small>молоко, крупа гречневая, масло сливочное, сахар</small>	Калорийность-248, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-45	30-71
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар, чай черный</small>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-80
53	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-139, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-28	10-26
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-708, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-123	130-00

Обед

80	<b>Салат из белокочанной капусты с огурцом</b> <small>капуста белокочанная, огурцы, масло растительное, соль</small>	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	18-16
220/12,5	<b>Суп Кудрявый</b> <small>картофель, мясо курицы (без кости), лук репчатый, сметана, морковь, масло сливочное, яйцо, соль</small>	Калорийность-184, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-16	43-01
90/30	<b>Котлета по-хлыновски</b> <small>свинина, картофель, лук репчатый, масло раст, мука, соль, яйцо, масло сл, томат паста, морковь, сахар</small>	Калорийность-178, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-7	58-43
150	<b>Макаронные изделия отварные (спагетти)</b> <small>спагетти, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-35	19-09
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <small>сухофрукты, сахар</small>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	11-67
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
47	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	7-29
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-897, Белки-35, Жиры-32, Углеводы-127	165-00

**Итого за день** Калорийность-1605, Белки-61, Жиры-51,  
Углеводы-250 **295-00**



*А. С. Сидорова*  
Калькулятор

*Ульянов*  
Заведующая производством