

## Школа (Школа младшие)

Наименование блюда		эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
100	<b>Пудинг из творога запеченный</b> <small>кефир 9 % жирн., сахар, крупа манная, масло сливочное, сметана 15%, мука, ванилин, яйцо, соль</small>	Калорийность-208, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-21	<b>80-15</b>
100	<b>Молоко сгущенное</b>	Калорийность-132, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-24	<b>9-44</b>
180	<b>Каша манная молочная</b> <small>крупа манная, молоко сухое, масло сливочное, соль, молоко восстановленное ультрапастеризованное 2,5%</small>	Калорийность-252, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-32	<b>24-36</b>
200	<b>Чай с лимоном</b> <small>сахар, лимоны свежие, чай черный</small>	Калорийность-61, Углеводы-15	<b>6-45</b>
50	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26	<b>9-60</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-784, Белки-28, Жиры-28, Углеводы-118	<b>130-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Салат из свежих огурцов с растительным маслом</b> <small>огурцы, масло растительное, соль</small>	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-1	<b>29-75</b>
100	<b>Борщ сибирский</b> <small>свекла, картофель, фасоль консервированная, сметана, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль, сахар, чеснок</small>	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-14	<b>24-42</b>
100	<b>Птица запеченная</b> <small>голень куриная, масло растительное, сметана 15%, соль</small>	Калорийность-309, Белки-22, Жиры-26	<b>62-87</b>
150	<b>Макаронные изделия отварные</b> <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-29	<b>17-39</b>
200	<b>Кисель из свежих ягод</b> <small>ягодника св, сахар, крахмал картофельный</small>	Калорийность-87, Углеводы-22	<b>15-57</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	<b>7-35</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	<b>7-65</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-952, Белки-40, Жиры-43, Углеводы-109	<b>165-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 736, Белки-68, Жиры-71, Углеводы-227	<b>295-00</b>



*Калькулятор*  
Калькулятор

*Заведующая производством*  
Заведующая производством