

## Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
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-139, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	47-82
150	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37	22-33
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	3-36
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	5-88
100	<b>Фрукт свежий (яблоко/апельсин)</b>	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	50-61
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-584, Белки-27, Жиры-14, Углеводы-84	<b>130-00</b>
<u>Обед</u>			
60	<b>Помидор свежий в нарезку</b> <i>помидоры</i>	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-1	38-80
250	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> <i>картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, петрушка</i>	Калорийность-118, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	33-65
200	<b>Голубцы ленивые (масса)</b> <i>капуста белокочанная, свинина, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло растительное</i>	Калорийность-261, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-13	74-05
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	10-64
53	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-125, Белки-4, Углеводы-27	7-86
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-624, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-79	<b>165-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 208, Белки-52, Жиры-35, Углеводы-163	<b>295-00</b>



*Л. Г. Гусева*  
Калькулятор

*У. К.*  
Заведующая производством