

## Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
100	<b>Пудинг из творога запеченный</b> <i>творог 9 % жирн., сахар, крупа манная, масло растительное, сметана 15%, мука, ванилин, яйцо, соль</i>	Калорийность-209, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-21	<b>65-03</b>
30	<b>Повидло</b>	Калорийность-80, Углеводы-20	<b>17-65</b>
200	<b>Каша молочная пшеничная жидкая</b> <i>молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-240, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-37	<b>30-34</b>
200	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	<b>7-38</b>
50	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26	<b>9-60</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-721, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-119	<b>130-00</b>
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из свеклы отварной</b> <i>свекла, масло растительное</i>	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-8	<b>8-73</b>
200	<b>Суп-лапша домашняя</b> <i>макаронные изделия яичные (лапша), лук репчатый, мясо курицы 10 гр (без кости), масло растительное</i>	Калорийность-113, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-13	<b>19-28</b>
120	<b>Рыба (филе), тушеная в томате с овощами (60/60)</b> <i>филе минтая св, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, сахар, соль</i>	Калорийность-198, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-6	<b>54-70</b>
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-153, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-20	<b>40-08</b>
200	<b>Компот из свежих ягод (клубника)</b> <i>клубника св, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	<b>33-21</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>4-41</b>
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	<b>4-59</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-768, Белки-35, Жиры-29, Углеводы-102	<b>165-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1489, Белки-59, Жиры-50, Углеводы-221	<b>295-00</b>



*Калькулятор*  
Калькулятор

*Заведующая производством*  
Заведующая производством