

## Школа (Школа младшие)

| Выход (г)               | Наименование блюда  | эн. пен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|-------------------------|---|--|----------------------|
| <b>Завтрак</b>          |   |  |                      |
| 110                     | <b>Пудинг из творога<br/>запеченный</b><br><small>творог 9 % жирн., сахар, крупа манная, масло растительное, сметана 15%, мука, яйцо, соль</small>                  | Калорийность-237, Белки-13, Жиры-12,<br>Углеводы-20                            | 75-80                |
| 30                      | <b>Повидло</b>  | Калорийность-80, Углеводы-21   | 18-00                |
| 200                     | <b>Суп молочный с вермишелью</b><br><small>молоко сухое, вермишель, масло сливочное, сахар</small>  | Калорийность-139, Белки-5, Жиры-5,<br>Углеводы-17                              | 21-47                |
| 200                     | <b>Чай с лимоном</b><br><small>сахар, лимоны свежие, чай черный</small>   | Калорийность-61, Углеводы-15   | 7-38                 |
| 50                      | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25   | 7-35                 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | Калорийность-635, Белки-22, Жиры-17,<br>Углеводы-98                            | <b>130-00</b>        |
| <b>Обед</b>             |   |  |                      |
| 35                      | <b>Овощи натуральные<br/>Помидоры свежие</b>  | Калорийность-8, Белки-1, Углеводы-1  | 21-80                |
| 200                     | <b>Суп-лапша домашняя</b><br><small>макаронные изделия яичные (лапша), лук репчатый, мясо курицы 10 гр (без кости), масло растительное</small>                      | Калорийность-141, Белки-12, Жиры-9,<br>Углеводы-16                             | 18-22                |
| 90/30                   | <b>Фишбол с соусом томатным<br/>с овощами</b><br><small>филе минт, хлеб пшен, лук репч, масло раст, мука, масло сл, яйцо, томат паста, морковь, сахар, соль</small> | Калорийность-158, Белки-11, Жиры-6,<br>Углеводы-14                             | 61-27                |
| 150                     | <b>Картофельное пюре</b><br><small>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</small>   | Калорийность-153, Белки-4, Жиры-8,<br>Углеводы-20                              | 41-97                |
| 200                     | <b>Компот из смеси<br/>сухофруктов</b><br><small>сухофрукты, сахар</small>  | Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27   | 9-15                 |
| 40                      | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20  | 5-88                 |
| 44                      | <b>Хлеб ржаной</b>  | Калорийность-76, Белки-3, Жиры-1,<br>Углеводы-15                               | 6-71                 |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | Калорийность-740, Белки-35, Жиры-24,<br>Углеводы-113                           | <b>165-00</b>        |
| <b>Итого за день</b>    |   | Калорийность-1 375, Белки-57, Жиры-41,<br>Углеводы-211                         | <b>295-00</b>        |



*Л.И. Сидорова*  
 Калькулятор

*И.И. Сидорова*  
 Заведующая производством