

## Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
110	<b>Пудинг из творога запеченный</b> <i>творог 9 % жирн., сахар, крупа манная, яйцо, масло растительное, сметана 15%, мука, соль</i>	Калорийность-230, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-23	75-09
30	<b>Повидло</b>	Калорийность-80, Углеводы-20	18-00
200	<b>Каша молочная пшеничная жидкая</b> <i>крупа пшеничная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-216, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-33	21-32
200	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	7-38
43	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22	8-21
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-700, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-113	130-00
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из свеклы отварной</b> <i>свекла, масло растительное</i>	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-8	8-73
250	<b>Суп-лапша домашняя</b> <i>макаронные изделия яичные (лапша), лук репчатый, мясо курицы (без кости), масло растительное</i>	Калорийность-141, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-16	20-33
140	<b>Рыба (филе), тушеная в томате с овощами (70/70)</b> <i>филе минтая св, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, сахар, соль</i>	Калорийность-198, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-6	63-80
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-153, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-20	42-51
200	<b>Компот из клубники</b> <i>клубника св, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	18-41
35	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-83, Белки-3, Углеводы-18	5-14
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14	6-08
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-826, Белки-37, Жиры-31, Углеводы-105	165-00
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1526, Белки-60, Жиры-52, Углеводы-218	295-00



*Калькулятор*  
Калькулятор

*Заведующая производством*  
Заведующая производством