

## Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
-----------	--------------------	--	----------------------

Завтрак

100	<b>Тефтели мясные с рисом (Ежики)</b> <i>лук репчатый, свинина, говядина, масло растительное, мука, крупа рисовая, масло сливочное, соль, томатная паста, морковь, сахар</i>	Калорийность-221, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-11	53-93
150	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37	14-58
200	<b>Кофейный напиток (молоко цельное)</b> <i>молоко, сахар, кофейный напиток</i>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16	25-44
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	5-88
105	<b>Фрукт свежий (мандарины)</b>	Калорийность-63, Углеводы-15	30-17

**Итого за Завтрак** Калорийность-734, Белки-26, Жиры-26,  
Углеводы-104 **130-00**

Обед

60	<b>Салат из морской капусты</b> <i>морская капуста с/мороженная, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-6	10-58
250	<b>Суп с рыбными консервами (крупа перловая)</b> <i>картофель, консервы рыбные сайра (консервы 25гр) натуральная с добавлением масла, морковь, лук репчатый, крупа перловая, масло растительное, петрушка, соль</i>	Калорийность-166, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-16	63-61
50/50	<b>Гуляш из свинины</b> <i>свинина, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука, соль</i>	Калорийность-297, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-4	52-59
150	<b>Рис отварной</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-246, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-41	16-41
200	<b>Компот из смеси</b> <i>сухофрукты, сахар</i>	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-77, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15	6-78

**Итого за Обед** Калорийность-1 069, Белки-44, Жиры-39,  
Углеводы-129 **165-00**

**Итого за день** Калорийность-1 803, Белки-70, Жиры-65,  
Углеводы-233 **295-00**



*Калькулятор*  
Калькулятор

*Заведующая производством*  
Заведующая производством