

## Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
30	<b>Овощи натуральные Огурцы свежие</b>	Калорийность-6, Белки-1, Углеводы-1	18-69
210	<b>Гречка по-купечески с курицей (филе курин) (60/150)</b> <i>филе куринное, крупа гречневая, лук репчатый, морковь, масло растительное, томатная паста</i>	Калорийность-413, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-40	71-14
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-93
60	<b>Батер бат</b> <i>булочка содовая, масло сливочное</i>	Калорийность-206, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-26	37-24
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-685, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-82	130-00
<b>Обед</b>			
30	<b>Салат Витаминный</b> <i>капуста белокочанная, морковь, яблоки, масло растительное, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-88, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-3	21-40
200	<b>Суп Кудрявый</b> <i>картофель, лук репчатый, сметана 15%, мясо курицы 10гр (без кости), морковь, масло растительное, яйцо, соль</i>	Калорийность-198, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-19	38-05
100/30	<b>Голубцы ленивые с соус томатным с овощами</b> <i>капуста белокоч., говядина, свинина, лук реп, крупа рисовая, масло раст., масло сл. том. паста, мука, морковь, сахар, соль</i>	Калорийность-188, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-6	60-33
150	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29	16-37
200	<b>Компот из кураги</b> <i>курага сушеная, сахар</i>	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-31	14-12
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
48	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-78, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15	7-38
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-938, Белки-38, Жиры-31, Углеводы-128	165-00
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 623, Белки-63, Жиры-59, Углеводы-210	295-00



*Калькулятор*  
Калькулятор

*Заведующая производством*  
Заведующая производством