

## 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-215, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-18	75-65
30	<b>Повидло</b>	Калорийность-80, Углеводы-20	18-00
200	<b>Суп молочный с вермишелью</b> <i>молоко сухое, вермишель, масло сливочное, сахар</i>	Калорийность-146, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-19	21-25
200	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	7-38
52	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-123, Белки-4, Углеводы-26	7-72
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-625, Белки-22, Жиры-16, Углеводы-98	130-00
<b>Обед</b>			
40	<b>Овощи натуральные Помидоры свежие</b>	Калорийность-10, Углеводы-2	24-92
250	<b>Суп-лапша домашняя</b> <i>макаронные изделия яичные (лапша), лук репчатый, мясо курицы 10 гр(без кости), масло растительное</i>	Калорийность-141, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-16	19-91
90/30	<b>Фишбол с соусом томатным с овощами</b> <i>филе минтая св, хлеб пш, масло растит, мука, масло сл, яйцо, томатная паста, морковь, лук реп, сахар, соль</i>	Калорийность-176, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-15	58-71
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 смеси</b> <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27	9-15
35	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-83, Белки-3, Углеводы-18	5-21
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	4-59
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-725, Белки-35, Жиры-24, Углеводы-108	165-00
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1350, Белки-57, Жиры-40, Углеводы-206	295-00



*Л. С. Сидорова*  
Калькулятор

*О. С. Сидорова*  
Заведующая производством