

## 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
25	<b>Повидло</b>	Калорийность-67, Углеводы-17	15-00
110	<b>Каша молочная пшеничная жидкая</b> <i>крупа пшеничная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-226, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-35	22-37
200	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	7-38
50	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26	9-60
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-700, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-111	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 16 гр (без кости), масло растительное</i>	Калорийность-141, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-16	20-33
140	<b>Рыба (филе), тушенная 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
17	<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-58, Жиры-49, Углеводы-216	295-00



*Калькулятор*  
Калькулятор

*Заведующая производством*  
Заведующая производством