

## 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</b> <i>помидоры свежие</i>	Калорийность-6, Белки-1, Углеводы-1	18-69
200	<b>Гречка по-купечески с курицей</b> <b>(филе курин) (50/150)</b> <i>филе куринное, крупа гречневая, лук репчатый, морковь, масло растительное, томатная паста</i>	Калорийность-375, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-36	70-52
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-93
45/10	<b>Батон с сыром</b> <i>батон нарезной, сыр</i>	Калорийность-152, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-23	20-91
70	<b>Фрукт (яблоко зеленое)</b>	Калорийность-63, Углеводы-15	31-95
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-656, Белки-26, Жиры-21, Углеводы-90	<b>145-00</b>
<b>Обед</b>			
60	<b>Овощи натуральные</b> <i>огурец свежий</i>	Калорийность-6, Белки-1, Углеводы-1	37-38
200	<b>Суп Кудрявый</b> <i>картофель, лук репчатый, сметана 15%, мясо курицы 12,5г (без кости), морковь, масло растительное, яйцо, соль</i>	Калорийность-198, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-19	41-87
100/30	<b>Голубцы ленивые с соусом</b> <b>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-224, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-10	55-85
150	<b>Макаронные изделия</b> <b>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
46	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	7-06
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-894, Белки-39, Жиры-25, Углеводы-131	<b>180-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 550, Белки-65, Жиры-46, Углеводы-221	<b>325-00</b>



*Л. С. Калькулятор*  
Калькулятор

*Заведующая производством*  
Заведующая производством