

## Школа (Школа младшие)

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

Завтрак

230	<b>Каша манная молочная жидкая</b> <i>молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-215, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-31	36-37
100	<b>Омлет с сыром</b> <i>яйцо, молоко, сыр, масло сливочное</i>	Калорийность-231, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-3	79-72
200	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар, чай черный, лимон свежий</i>	Калорийность-63, Углеводы-16	7-38
60/10	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>	Калорийность-193, Белки-4, Жиры -8, Углеводы-25	21-53
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-702, Белки-29, Жиры-31, Углеводы-75	145-00

Обед

35	<b>Овощи натуральные</b> <i>огурцы свежие</i>	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-1	21-80
250	<b>Суп-лапша по домашнему</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	20-38
150	<b>Рыба (филе), тушенная с овощами (75/75)</b> <i>филе минтая св, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, сахар, соль</i>	Калорийность-198, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-6	67-96
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-153, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-20	45-07
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-31	9-15
54	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-99
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	7-65
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-831, Белки-39, Жиры-26, Углеводы-116	180-00
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1533, Белки-68, Жиры-57, Углеводы-191	325-00



*С. С. Сидорова*  
Калькулятор

*Л. С. Сидорова*  
Заведующая производством