

## Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
200	<b>Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая</b> <i>молоко, крупа овсяная геркулес, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-253, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-32	33-84
65	<b>Омлет натуральный</b> <i>яйцо, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-1	33-80
200	<b>Чай с шиповником</b> <i>сахар, шиповник сушеный, чай черный</i>	Калорийность-63, Углеводы-16	3-79
40	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	7-68
10	<b>Масло сливочное</b> <i>масло сливочное, сыр</i>	Калорийность-75, Жиры-8	13-24
180	<b>Фрукт свежий (яблоко)</b>	Калорийность-63, Углеводы-15	52-65
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-665, Белки-14, Жиры-26, Углеводы-85	145-00
<b>Обед</b>			
60	<b>Овощи натуральные</b> <i>помидоры свежие</i>	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2	16-67
200	<b>Рассольник ленинградский с мясом курицы</b> <i>картофель, огурцы консервированные, морковь, мясо курицы 20гр (без кости), крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-13	32-83
200	<b>Плов с мясом (40/160)</b> <i>говядина, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-369, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-41	88-47
200	<b>Кисель из свежих ягод (клубника)</b> <i>клубника св. сахар, крахмал картофельный</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	26-69
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
52	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	7-99
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-808, Белки-28, Жиры-23, Углеводы-121	180-00
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1473, Белки-42, Жиры-49, Углеводы-206	325-00



*Калькулятор*  
Калькулятор

*Заведующая производством*  
Заведующая производством