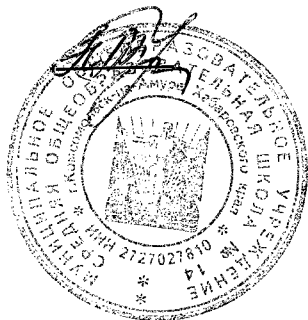


Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
100	Тефтели мясные с рисом (Ежики) с соусом <i>говядина, свинина, лук репчатый, мука, крупа рисовая, масло растительное, масло сливочное, соль, томатная паста, морковь, сахар</i>	Калорийность-221, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-11	63-37
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37	13-38
200	Кофейный напиток (молоко цельное) <i>молоко, сахар, кофейный напиток</i>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16	22-69
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	5-88
125	Фрукт (секторसे)	Калорийность-63, Углеводы-15	39-68
Итого за Завтрак		Калорийность-710, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-99	145-00
<u>Обед</u>			
80	Салат из морской капусты <i>морская капуста с/мороженная, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-64, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-8	16-15
200	Суп с рыбными консервами (крупа рисовая) <i>картофель, консервы рыбные сайра (30 гр) натуральная с добавлением масла, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль</i>	Калорийность-166, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-16	49-81
70/50	Гуляш из свинины <i>свинина, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, мука, соль</i>	Калорийность-297, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-5	74-51
150	Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34	13-39
200	Компот из кураги <i>курага сушеная, сахар</i>	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-31	13-02
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
38	Хлеб ржаной	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	5-77
Итого за Обед		Калорийность-1 039, Белки-44, Жиры-37, Углеводы-132	180-00
Итого за день		Калорийность-1 749, Белки-69, Жиры-63, Углеводы-231	325-00



Кор. заб. пр Кор.