

# Школа Завтраки

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

## Завтрак

200	<b>Каша пшеничная жидкая</b> <small>молоко пастеризованное, крупа пшеница ультраовощное, сахар-песок, масло сливочное</small>	Капориинность (ЭЦ)-244, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-42
20	<b>Сыр португальский</b>	Капориинность (ЭЦ)-75, Белки-5, Жиры-6
40	<b>Яйца варенные</b>	Капориинность (ЭЦ)-2
180	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар-песок, чай черный</small>	Капориинность (ЭЦ)-58, Углеводы-15
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Капориинность (ЭЦ)-106, Белки-3, Углеводы-22
10	<b>Хлеб ржаной</b>	Капориинность (ЭЦ)-71, Белки-2, Углеводы-15
60	<b>Пряники</b>	Капориинность (ЭЦ)-183, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-31
150	<b>Яблоки</b>	Капориинность (ЭЦ)-31, Углеводы-7
<b>Итого за Завтрак</b>		
Капориинность (ЭЦ)-769, Белки-22, Жиры-14, Углеводы-132		
<b>Итого за день</b>		
Капориинность (ЭЦ)-769, Белки-22, Жиры-14, Углеводы-132		



**Обед**

Выход (г)	Наименование блюда	зн. ден. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

**Обед**

80	<b>Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом</b> <small>капуста белокочанная, морковь, масло растительное, зелень, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-107, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-22
250	<b>Суп картофельный с бобовыми (чечевица) на бульоне</b> <small>картофель, чечевица, лук репчатый, морковь, масло сливочное, томатная паста, масло растительное, сель, зелень</small>	Калорийность (ЭЦ)-152, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-18
80	<b>Курица отварная</b> <small>мясо кур, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-142, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-31
150	<b>Рис отварной</b> <small>крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-106, Белки-1, Углеводы-25
180	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <small>сухофрукты (яблоч, сахар-песок)</small>	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
20	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность (ЭЦ)-31, Углеводы-7
150	<b>Яблоки</b>	Калорийность (ЭЦ)-104, Белки-36, Жиры-25, Углеводы-162
<b>Итого за Обед</b>		
Калорийность (ЭЦ)-104, Белки-36, Жиры-25, Углеводы-162		
<b>Итого за день</b>		
Калорийность (ЭЦ)-1004, Белки-36, Жиры-25, Углеводы-162		

