

меню (12лет и старшеБП,РП)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
14	Мармелад	ККАЛ-45, У-11	5-00
210	Каша ячневая молочная с маслом <small>ячм., молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-283, Б-7, Ж-11, У-38	26-00
95	Запеканка творожно-апельсиновая <small>творог свежий 9%, апельсины св., манка, сахар-песок, яйцо, масло сливочное 72,5%, сухари паниров., крахмал картофельный, масло растительное, соль йодированная, ванилин, сода пищевая</small>	ККАЛ-119, Б-7, Ж-4, У-24	62-00
30	Молоко сгущенное	ККАЛ-89, Б-2, Ж-2, У-15	18-00
200	Чай со смородиной черной св/мор <small>сахар-песок, рафина черноплодная св/мор, лимон свежий, чай байховый</small>	ККАЛ-46, У-11	8-00
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, У-10	3-00
50	Батон белый	ККАЛ-130, Б-4, Ж-2, У-25	7-00
Итого за завтрак		ККАЛ-763, Б-22, Ж-19, У-134	129-00
обед			
28	Мармелад	ККАЛ-90, У-22	10-00
100	Шницель рубленый <small>кури грудка, свинина мясная нежирная п/ф, лук репка, мука в/с, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-280, Б-17, Ж-21, У-5	83-00
180	Гарнир Рис отварной <small>рис, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-217, Б-2, Ж-7, У-37	20-00
200	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-41, У-10	5-00
70	Хлеб пшеничный	ККАЛ-164, Б-5, Ж-1, У-34	7-00
40	Хлеб ржаной.	ККАЛ-82, Б-3, Ж-1, У-16	4-00
Итого за обед		ККАЛ-874, Б-27, Ж-30, У-124	129-00
Итого за день		ККАЛ-1 637, Б-49, Ж-49, У-258	258-00



Кулешова Ю.М.

ИП Полякова



Полякова И.Е.

Калькулятор