

меню (12лет и старшеБП,РП)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
50	Огурец свежий порционный <i>огурцы св, зелень свежая (укроп, петрушка), чеснок св, соль</i>	ККАЛ-7, У-1	18-00
100	Биточки по Братски <i>кури грудка, свирина мясная нежирная п.ф, лук репка, яйцо, хлеб белый нарезной, мука в/с, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-270, Б-14, Ж-14, У-8	65-00
180	Макароньы отварные (рожки) <i>макароньы (рожки), масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-188, Б-6, Ж-9, У-23	18-00
200	Напиток вишневый <i>сок в ассортименте, сахар-песок, вишня св.мор</i>	ККАЛ-112, Б-1, У-27	18-00
50	Батон белый	ККАЛ-130, Б-4, Ж-2, У-25	7-00
30	Хлеб ржаной.	ККАЛ-61, Б-2, У-12	3-00
Итого за завтрак		ККАЛ-768, Б-27, Ж-25, У-96	129-00
обед			
70	Хлеб пшеничный	ККАЛ-164, Б-5, Ж-1, У-34	7-34
40	Хлеб ржаной.	ККАЛ-82, Б-3, Ж-1, У-16	3-90
100	Салат из свежих помидор <i>помидорьы свежие, масло растительное, зелень свежая (укроп, петрушка, лук), соль йодированная</i>	ККАЛ-202, Б-1, Ж-20, У-5	19-55
250	Суп гороховый <i>картофель св, горох сухой, морковь свежая, лук репка, сметана 15%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-145, Б-5, Ж-6, У-18	22-70
100	Котлета из филе курицы рубленая <i>кури-филе, хлеб белый нарезной, сухари паниров., масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-211, Б-18, Ж-8, У-16	70-00
180	Рагу овощное <i>картофель св, капуста белокачанная свежая, морковь свежая, лук репка, горошек зеленый консервир., масло сливочное 72,5%, томат-паста, мука в/с, зелень сухая (укроп, петрушка), соль йодированная, лавровый лист, сахар-песок</i>	ККАЛ-175, Б-5, Ж-7, У-23	42-94
200	Сок фруктовый	ККАЛ-92, Б-1, У-20	31-32
Итого за обед		ККАЛ-1 071, Б-38, Ж-43, У-132	197-75
Итого за день		ККАЛ-1 839, Б-65, Ж-68, У-228	326-75



Клешова Ю.М.

ИП Полякова

Полякова И.Е.

Калькулятор

