

меню (12лет и старшеБП,РП)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
52	Зефир ванильный	ККАЛ-183, У-45	20-00
100	Суфле мясное <small>фарш мясной, лук репка, яйцо, рис, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-167, Б-6, Ж-5, У-20	62-00
180	Гарнир Рис отварной <small>рис, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-217, Б-2, Ж-7, У-37	22-00
200	Чай с молоком <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-99, Б-3, Ж-3, У-15	15-00
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-847, Б-17, Ж-17, У-152	129-00
обед			
100	Котлета рыбная запеченая с сыром <small>минтай филе, сыр твердый (типа российский), яйцо, хлеб белый нарезной, лук репка, масло растительное, молоко сухое 25%, соль йодированная</small>	ККАЛ-159, Б-16, Ж-8, У-5	65-00
180	Картофельное пюре <small>картофель св, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</small>	ККАЛ-142, Б-4, Ж-6, У-24	29-00
200	Сок фруктовый	ККАЛ-92, Б-1, У-20	25-00
70	Хлеб пшеничный	ККАЛ-164, Б-5, Ж-1, У-34	7-00
30	Хлеб ржаной.	ККАЛ-61, Б-2, У-12	3-00
Итого за обед		ККАЛ-618, Б-28, Ж-15, У-95	129-00
Итого за день		ККАЛ-1465, Б-45, Ж-32, У-247	258-00



ИП Полякова



Калькулятор