

19.10.2023 (12 лет и старше БП, РП, Зчт)

меню (12 лет и старше БП, РП)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
30	Горошек зелёный	ККАЛ-12, Б-1, У-2	15-00
100	Котлета рыбная запеченая с сыром	ККАЛ-159, Б-16, Ж-8, У-5	63-00
	<small>минтай филе, сыр твердый (типа российский), яйцо, хлеб белый нарезной, лук репчатый, масло растительное, молоко сухое 25%, соль йодированная</small>		
180	Картофельное пюре	ККАЛ-142, Б-4, Ж-6, У-24	30-00
	<small>картофель св. масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</small>		
200	Чайный напиток Росинка	ККАЛ-84, У-20	12-00
	<small>сок в ассортименте, сахар-песок, чай байховый</small>		
50/30	Батон белый + Хлеб ржаной.	ККАЛ-133, Б-4, Ж-2, У-24	9-00
	<small>батон нарезной, хлеб ржаной</small>		
Итого за завтрак		ККАЛ-530, Б-25, Ж-16, У-75	129-00
<u>обед</u>			
28	Мармелад	ККАЛ-90, У-22	11-00
50/50	Печень тушеная в соусе молочном	ККАЛ-167, Б-3, Ж-2, У-12	82-00
	<small>печень мясная, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, мука в/с, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>		
180	Гарнир каша гречка рассыпчатая	ККАЛ-207, Б-4, Ж-5, У-33	18-00
	<small>гречка, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>		
200/5	Чай с лимоном	ККАЛ-43, У-11	7-00
	<small>сахар-песок, лимон свежий, чай байховый</small>		
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-753, Б-15, Ж-9, У-128	129-00
Итого за день		ККАЛ-1 283, Б-40, Ж-25, У-203	258-00



ИП Полякова



Калькулятор