

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 солёный консервированный	ККАЛ-7, У-1	29-00
60/50	Тефтели мясные <small>свинина мясная нежирная п/ф, лук репка, масло сливочное 72,5%, мука в/с, рис, масло растительное, тапиат-паста, морковь свежая, соль йодированная, сахар-песок</small>	ККАЛ-203, Б-10, Ж-17, У-16	45-00
200	Гарнир Рис с морковью <small>рис, морковь свежая, масло растительное, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-268, Б-5, Ж-11, У-52	22-00
200	Сок фруктовый	ККАЛ-92, Б-1, У-20	25-00
40/30	Батон белый + Хлеб ржаной. <small>батон нарезной, хлеб ржаной</small>	ККАЛ-117, Б-4, Ж-1, У-21	8-00
Итого за завтрак		ККАЛ-687, Б-20, Ж-29, У-110	129-00
обед			
30	Огурец свежий с зеленью, маслом растительным <small>огурцы свежие, масло растительное, зелень свежая (укроп, петрушка, лук), чеснок свежий, соль йодированная</small>	ККАЛ-9, Ж-2, У-1	8-00
100	Котлета рыбная с овсяными хлопьями и овощами. <small>минтай филе, морковь свежая, свинина мясная нежирная п/ф, геркулес, лук репка, яйцо, крахмал картофельный, сахар паниров., масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-120, Б-13, Ж-5, У-7	55-00
180	Картофельное пюре <small>картофель св, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</small>	ККАЛ-142, Б-4, Ж-6, У-24	32-00
200	Сок фруктовый	ККАЛ-92, Б-1, У-20	25-00
60	Хлеб пшеничный	ККАЛ-141, Б-5, У-30	6-00
30	Хлеб ржаной.	ККАЛ-61, Б-2, У-12	3-00
Итого за обед		ККАЛ-565, Б-25, Ж-13, У-94	129-00
Итого за день		ККАЛ-1252, Б-45, Ж-42, У-204	258-00



Кулешова Ю.М.

ИП: Полякова



Калькулятор