

20.10.2023 (12лет и старшеБП,РП, 3пт)

## меню (12лет и старшеБП,РП)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
210	<b>Каша дружба молочная с маслом</b> <small>пшено шлифованное, рис, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-175, Б-7, Ж-4, У-35	28-00
80	<b>Булочка Веснушка</b> <small>мука в/с, масло растительное, сахар-песок, изюм, молоко сухое 25%, дрожжи сух</small>	ККАЛ-242, Б-5, Ж-8, У-36	20-00
90	<b>Запеканка "Нежная" с творогом</b> <small>творог свежий 9%, рис, яйцо, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, сахар паниров., соль йодированная, ванилин</small>	ККАЛ-182, Б-5, Ж-7, У-22	42-00
25	<b>Молоко сгущенное</b>	ККАЛ-74, Б-2, Ж-2, У-13	15-00
200	<b>Чай Яблочный</b> <small>сахар-песок, яблоки свежие, чай байховый</small>	ККАЛ-47, У-12	14-00
50/30	<b>Батон белый + Хлеб ржаной.</b> <small>батон нарезной, хлеб ржаной</small>	ККАЛ-133, Б-4, Ж-2, У-24	10-00
<b>Итого за завтрак</b>		ККАЛ-853, Б-23, Ж-23, У-142	129-00
<u>обед</u>			
32	<b>Десерт Ломтишка</b>	ККАЛ-122, Б-2, Ж-3, У-26	22-00
100	<b>Комплета Пожарская</b> <small>куры грудка, хлеб белый нарезной, масло растительное, яйцо, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-237, Б-17, Ж-11, У-15	73-00
180	<b>Макароньы отварные (рожки)</b> <small>макароньы (рожки), масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-188, Б-6, Ж-9, У-23	18-00
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-41, У-10	5-00
70	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККАЛ-164, Б-5, Ж-1, У-34	7-00
40	<b>Хлеб ржаной.</b>	ККАЛ-82, Б-3, Ж-1, У-16	4-00
<b>Итого за обед</b>		ККАЛ-834, Б-33, Ж-25, У-124	129-00
<b>Итого за день</b>		ККАЛ-1.687, Б-56, Ж-48, У-266	258-00



Калькулятор