

меню (12лет и старшеБП,РП)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
160	Пудинг творожный с рисом <small>творог свежий 9%, рис, яйцо, сахар-песок, молоко сухое 25%, масло сливочное 72.5%, сметана 15%, сухари паниров., соль йодированная, масло растительное, ванилин</small>	ККАЛ-166, Б-8, Ж-6, У-22	82-00
50	Молоко сгущенное	ККАЛ-148, Б-3, Ж-4, У-25	23-00
10	Масло сливочное	ККАЛ-66, Ж-7	11-00
200	Чай Французский (с ванилью) <small>сахар-песок, чай байховый, ванилин</small>	ККАЛ-41, У-10	5-00
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-538, Б-15, Ж-18, У-78	129-00
обед			
100	Салат Овощной с огурцом <small>капуста белокачанная свежая, огурцы свежие, масло растительное, морковь свежая, зелень свежая (укроп, петрушка, лук), соль йодированная</small>	ККАЛ-177, Б-1, Ж-10, У-20	18-00
100	Комлета из филе курицы рубленая <small>куры-филе, хлеб белый нарезной, сухари паниров., масло сливочное 72.5%, молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-211, Б-18, Ж-8, У-16	70-00
180	Гарнир гречка с овощами <small>гречка, морковь свежая, масло сливочное 72.5%, лук репка, соль йодированная</small>	ККАЛ-158, Б-6, Ж-8, У-19	20-00
200	Напиток из шиповника <small>шиповник, сахар-песок</small>	ККАЛ-97, Б-1, У-20	12-00
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-845, Б-33, Ж-26, У-117	129-00
Итого за день		ККАЛ-1383, Б-48, Ж-44, У-195	258-00



ИП Полякова Полякова И.Е. Калькулятор

[Handwritten signature]