

## 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>			
50	<b>Огурец солёный консервированный</b>	ККАЛ-7, У-1	28-00
100	<b>Ёжики кур с овощами</b> <small>куры-филе, лук репка, морковь свежая, рис, сметана 15%, яйцо, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-269, Б-8, Ж-7, У-11	59-00
190	<b>Макаронны отварные (регатоны)</b> <small>макаронны (регатоны), масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-199, Б-6, Ж-10, У-24	19-00
200	<b>Напиток из кураги</b> <small>сахар-песок, курага без косточки</small>	ККАЛ-93, Б-1, У-22	15-00
40/30	<b>Батон белый + Хлеб ржаной.</b> <small>батон нарезной, хлеб ржаной</small>	ККАЛ-117, Б-4, Ж-1, У-21	8-00
<b>Итого за завтрак</b>		ККАЛ-685, Б-19, Ж-18, У-79	<b>129-00</b>
<u>обед</u>			
30	<b>Огурец солёный консервированный</b>	ККАЛ-4	16-00
100	<b>Биточки мясные на пару</b> <small>фарш мясной, хлеб белый нарезной, сухари паниров., молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-294, Б-6, Ж-18, У-24	79-00
180	<b>Горошница - пюре</b> <small>горох сухой, лук репка, морковь свежая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-198, Б-11, Ж-5, У-24	18-00
200	<b>Компот из сухофруктов</b> <small>сахар-песок, сухофрукты, лимонная кислота</small>	ККАЛ-67, У-16	7-00
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККАЛ-141, Б-5, У-30	6-00
30	<b>Хлеб ржаной.</b>	ККАЛ-61, Б-2, У-12	3-00
<b>Итого за обед</b>		ККАЛ-765, Б-24, Ж-23, У-106	<b>129-00</b>
<b>Итого за день</b>		ККАЛ-1450, Б-43, Ж-41, У-185	<b>258-00</b>



Калькулятор