

МЕНЮ
12-18 лет
1 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным 200/3	203	5,1	5,2	31,4	201,8
Бутерброд с варено-копчёным мясом 20/30	50	5,5	7,1	16,3	153,6
Чай с сахаром 200/15	200	0,1		15,0	60,0
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	61,1
		11,2	12,8	75,4	476,5
Обед					
Суп картофельный с яйцом	250	3,8	5,8	20,0	148,4
Тефтели "Нежные" с кр.осн. Соусом 70/50	120	9,8	16,7	9,7	227,7
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	7,3	46,9	300,1
Напиток из шиповника и изюма	200	0,4	0,1	23,0	99,5
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	69,6
Огурец свежий	30	0,2		0,6	3,2
		27,2	30,4	113,6	848,5
Полдник					
Слойка с конфитюром	60	14,7	20,6	19,6	337,5
Сок фруктовый в инд.упаковке	200			20,2	88,0
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0
		15,1	21,0	49,6	472,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1763	53,5	64,2	238,6	1 797,5