

МЕНЮ
12-18 лет
2 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Котлета рыбная	100	12,2	8,1	17,6	193,2
Картофельное пюре	180	3,9	5,4	26,4	176,4
Помидор свежий (порционно)	30	0,3	0,1	1,1	7,2
Чай с сахаром 200/15	200	0,1		15,0	60,0
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8
		19,5	14,8	80,7	541,6
Обед					
Свекольник со сметаной 250/10	260	2,3	5,7	17,1	132,0
Курица в кисло-сладком соусе 50/50	100	12,4	11,1	3,6	164,1
Макаронные изделия отварные	180	7,5	7,2	47,9	286,4
Чай с сахаром 200/15	200	0,1		15,0	60,0
Хлеб ржано-пшеничный	52	3,4	0,6	17,4	90,5
Бантик (слойка)	18	1,5	5,3	9,1	90,5
		27,2	29,9	110,1	823,5
Полдник					
Пирожок с яйцом	60	6,5	7,6	22,6	184,8
Сок фруктовый в инд.упаковке	200			20,2	88,0
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0
		6,9	8,0	52,6	319,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1720	53,6	52,7	243,4	1 684,9