



МЕНЮ
12-18 лет
4 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Тефтели „Мит Бол,, 1/2/50	100	6,0	9,5	6,1	142,3
Соус красный основной	30	0,3	0,6	1,9	14,6
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	7,3	46,9	300,1
Чай с сахаром 250/10	200	0,1		15,0	60,0
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8
		19,8	18,6	90,5	621,8
Обед					
Суп с макаронными изделиями и курой 250/10	260	4,3	5,8	52,0	132,0
Рататуй (рагу из овощей с курой)	280	19,7	8,7	29,3	280,9
Чай с сахаром 200/15	200	0,1		15,0	60,0
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	69,6
Печенье	20	1,1	6,9	11,9	111,0
		27,8	21,9	121,6	653,5
Полдник					
Пирожок с конфитюром	60	3,5	1,4	34,6	164,0
Сок фруктовый в инд.упаковке	200			20,2	88,0
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0
		3,9	1,8	64,6	299,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1710	51,5	42,3	276,7	1 574,3