

МЕНЮ
12-18 лет
5 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ

5 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ					
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Блинчики с вишневым фаршем 1/3/70	210	6,3	10,1	54,6	330,3
Чай с низким содержанием сахара 200/10	200	0,1		10,0	40,0
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	61,1
		8,4	11,2	87,6	483,8
Обед					
Рассольник Ленинградский со сметаной 250/10	260	2,7	5,9	17,5	136,6
Котлета натуральная из филе кури панированная запеченая (Медальон из кури)	100	20,1	11,8	10,0	229,0
Макаронные изделия отварные	180	7,5	7,2	47,9	286,4
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	200	0,2		17,1	69,9
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	69,6
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
		35,4	26,3	121,3	870,1
Полдник					
Ватрушка с творогом	75	9,2	5,5	29,2	202,0
Сок фруктовый в инд.упаковке	200			20,2	88,0
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0
		9,6	5,9	59,2	337,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1745	53,4	43,4	268,1	1 690,9