



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	4,0	4,1	27,1	166,3
Зеленый горошек прогретый	60	1,9	0,1	3,9	24,0
Чай с сахаром (200/15)	200	0,1		15,0	60,0
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8
		21,2	13,5	84,2	548,3
Обед					
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом (250/10)	260	3,1	7,7	9,1	122,3
Курица в кисло-сладком соусе (50/50)	100	12,4	12,3	3,6	179,7
Макаронные изделия отварные	180	7,9	2,8	50,8	263,2
Чай с сахаром (200/15)	200	0,1		15,0	60,0
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4
Бантик (слойка)	18	1,5	5,3	9,1	90,5
		28,5	29,1	107,9	820,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1388	49,7	42,6	192,1	1 368,6