



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	5,6	9,8	38,6	264,5
Бутерброд с варено-копчёным мясом 20/30	50	5,5	7,1	16,3	153,6
Чай с лимоном (200/15/5)	205	0,2		15,2	62,6
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	61,1
		11,8	17,4	82,8	541,8
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 ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4
Печенье 1/1/20	20	1,1	6,9	11,9	111,0
		29,0	37,8	131,8	991,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1408	40,8	55,2	214,6	1 533,1