



МЕНЮ
12-18 лет
5 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Суфле творожное	230	27,5	9,6	56,6	447,6
Чай с низким содержанием сахара (200/10)	200	0,1		10,0	40,0
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	61,1
		30,4	11,0	94,7	627,3
Обед					
Рассольник Ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,7	5,9	17,5	136,6
Греча по- купчески	280	24,9	7,6	39,4	333,2
Чай с сахаром (200/15)	200	0,1		15,0	60,0
Печенье 1/2/20	40	2,2	13,8	23,8	222,0
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4
		33,4	28,3	116,0	856,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1420	63,8	39,3	210,7	1 483,7