

МЕНЮ

12-18 лет

3 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ



Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Блинчики с вишневым фаршем	210	6,3	10,1	54,6	330,3
Чай с сахаром (200/15)	200	0,1		15,0	60,0
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8
Мандарин	130	0,5	0,5	12,7	61,1
		9,9	11,8	102,9	556,2
Обед					
Суп с макаронными изделиями и курой (250/10)	260	4,3	5,8	52,0	132,0
Жаркое по-домашнему с мясом	280	17,7	34,6	46,2	606,4
Огурец соленый консервированный	30	0,3		0,7	3,4
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
		25,9	41,4	134,2	906,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1400	35,8	53,2	237,1	1 462,6