



МЕНЮ

12-18 лет

2 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Наггетсы куриные 1/2/50	100	13,9	13,5	10,7	219,5
Макаронные изделия отварные	180	7,9	2,8	50,8	263,2
Икра кабачковая	30	0,6	2,7	2,3	35,7
Чай с сахаром (200/15)	200	0,1		15,0	60,0
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8
		25,5	20,2	99,4	683,2
Обед					
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной (250/10)	260	2,1	5,6	12,9	113,9
Гуляш из свинины (50/50)	100	10,2	27,9	4,5	341,6
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	7,3	46,9	300,1
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,4	0,1	23,9	98,6
Булочка сахарная	50	4,9	4,8	32,1	191,3
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4
		31,5	46,7	140,6	1 150,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1390	57,0	66,9	240,0	1 833,3