



МЕНЮ
12-18 лет
4 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Тефтели „Мит Бол,, 1/2/50	100	6,0	9,5	6,1	142,3
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	7,3	46,9	300,1
Соус красный основной	30	0,3	0,6	1,9	14,6
Чай с сахаром (200/15)	200	0,1		15,0	60,0
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8
		19,8	18,6	90,5	621,8
Обед					
Суп картофельный с горохом лущеным	250	5,5	5,3	16,5	148,0
Рагу из овощей с курой	280	19,7	8,7	29,3	280,9
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
		31,0	28,8	104,9	815,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1370	50,8	47,4	195,4	1 437,3