



МЕНЮ
12-18 лет
3 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Блинчики с фруктовой начинкой 1/3/70	210	6,3	10,1	54,6	330,3
Чай с сахаром (200/15)	200	0,1		15,0	60,0
Батон йодированный	50	3,8	1,5	25,7	131,0
Мандарин	130	0,5	0,5	12,7	61,1
		10,7	12,1	108,0	582,4
Обед					
Суп с макаронными изделиями и курой (250/10)	260	4,3	5,8	52,0	132,0
Плов со свининой	280	16,4	22,1	58,1	515,6
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,4	0,1	23,9	98,6
Булочка сахарная	30	3,6	6,3	22,0	159,0
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4
		28,2	35,3	176,3	1 009,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1410	38,9	47,4	284,3	1 592,2