



МЕНЮ
12-18 лет
4 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Биточек Нежный	100	11,5	20,0	11,5	287,5
Картофельное пюре	180	4,0	4,1	27,1	166,3
Огурец соленый консервированный	30	0,3		0,7	3,4
Чай с сахаром (200/15)	200	0,1		15,0	60,0
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8
		18,9	25,3	74,9	622,0
Обед					
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом (250/10)	260	3,1	7,7	9,1	122,3
Гуляш из куриной грудки (50/50)	100	12,5	11,4	3,6	202,8
Рис отварной	180	4,7	5,8	48,2	269,4
Напиток из шиповника и изюма	200	0,4	0,1	23,0	99,5
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4
		24,8	26,1	107,6	816,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1350	43,7	51,4	182,5	1 438,0