



МЕНЮ
12-18 лет
4 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛИ

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 низким содержанием сахара	200	0,1		10,0	40,0
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	61,1
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	560	8,4	11,2	87,6	483,8
Обед					
Суп картофельный с горохом лущеным	250	5,5	5,3	16,5	148,0
Тефтели "Нежные" с кр.осн. Соусом 70/50	120	9,8	16,7	9,7	227,7
Рис отварной	180	4,3	5,1	44,5	241,6
Напиток из шиповника и изюма	200	0,4	0,1	23,0	99,5
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87,0
	800	23,3	27,8	110,4	803,8
Полдник					
Слойка с конфитюром	60	14,7	20,6	19,6	337,5
Сок фруктовый в инд.упаковке	200			20,2	88,0
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	360	15,1	21,0	49,6	472,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1720	46,8	60,0	247,6	1 760,1