



МЕНЮ

12-18 лет

4 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛИ

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
Тефтели „Мит Бол., 1/2/50	100		6,0	9,5	6,1	142,3
Соус красный основной	30		0,3	0,6	1,9	14,6
Каша гречневая рассыпчатая	180		10,4	7,3	46,9	300,1
Чай с сахаром	200/15		0,1		15,0	60,0
Батон йодированный	40		3,0	1,2	20,6	104,8
	565		19,8	18,6	90,5	621,8
Обед						
Суп с макаронными изделиями и курой	250/10		4,3	5,8	52,0	132,0
Рататуй (рагу из овощей с курой)	280		19,7	8,7	29,3	280,9
Чай с сахаром	200/15		0,1		15,0	60,0
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,6	0,5	13,4	69,6
Печенье	20		1,1	6,9	11,9	111,0
	815		27,8	21,9	121,6	653,5
Полдник						
Пирожок с конфитюром	60		3,5	1,4	34,6	164,0
Сок фруктовый в инд.упаковке	200				20,2	88,0
Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47,0
	360		3,9	1,8	64,6	299,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1740		51,5	42,3	276,7	1 574,3