



МЕНЮ

12-18 лет

5 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛИ

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
Блинчики с вишневым фаршем 1/3/70	210		6,3	10,1	54,6	330,3
Чай с низким содержанием сахара	200/10		0,1		10,0	40,0
Батон йодированный	20		1,5	0,6	10,3	52,4
Яблоко	130		0,5	0,5	12,7	61,1
	570		8,4	11,2	87,6	483,8
Обед						
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10		2,7	5,9	17,5	136,6
Котлета натуральная из филе кури панированная запеченая (Медальон из кури)	100		20,1	11,8	10,0	229,0
Макаронные изделия отварные	180		7,5	7,2	47,9	286,4
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	200		0,2		17,1	69,9
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,6	0,5	13,4	69,6
Батон йодированный	30		2,3	0,9	15,4	78,6
	810		35,4	26,3	121,3	870,1
Полдник						
Ватрушка с творогом	75		9,2	5,5	29,2	202,0
Сок фруктовый в инд.упаковке	200				20,2	88,0
Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47,0
	375		9,6	5,9	59,2	337,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1755		53,4	43,4	268,1	1 690,9