



Меню 12-18 лет

День 7

14.01.2025г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салат из свеклы отварной	60	52,17	0,90	3,05	5,28
	Плов из свинины 40/80	150	315	25,80	9,30	31,95
	Компот из сухофруктов	200	202,3	1,10	0,06	49,46
	Хлеб пшеничный	40	85,44	3,16	0,40	19,32
	Хлеб ржаной	30	64,2	1,41	0,21	14,94
	Фрукты (яблоко)*	100	44	0,80	0,30	9,60
	Итого	580	763,11	33,17	13,32	130,55
	Цена	107,03				

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	Рассольник	250	116,27	2,50	5,33	24,80
	Кукуруза консервированная	100	12	0,70	0,10	1,90
	Котлеты (особые свин/говяд) (с соусом)	120	239,67	17,39	12,93	14,10
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	273,19	6,68	8,24	41,96
	Сок фруктовый	200	84,44	1,00	0,00	20,20
	Хлеб пшеничный	40	85,44	3,16	0,40	19,32
	Хлеб ржаной	30	64,2	1,41	0,21	14,94
	Фрукты св. (яблоко)*	100	47	0,40	0,40	9,80
	Итого	1000	912,21	33,24	27,61	147,02
	Цена	196,45				