



Меню 12-18 лет

День 8

15.01.2025г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Птица тушеная в соусе (завтрак)	100	177,95	15,95	11,11	3,38
	Рагу из овощей (завтрак)	180	124,6	3,01	4,90	16,74
	Какао с молоком	200	147,36	3,88	3,10	25,06
	Хлеб пшеничный	45	96,12	3,56	0,45	21,73
	Хлеб ржаной	30	64,2	1,41	0,21	14,94
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>622,23</b>	<b>27,81</b>	<b>19,77</b>	<b>81,85</b>
	Цена	<b>98,42</b>				

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	157,92	7,85	6,30	23,40
	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай или хек)	200	207,12	10,83	13,12	11,34
	Рис отварной (обед)	180	251,64	4,37	6,44	44,03
	Компот из сухофруктов	200	89,78	0,56	0,02	21,74
	Хлеб пшеничный	40	85,44	3,16	0,40	19,32
	Хлеб ржаной	40	85,6	1,88	0,28	19,92
	<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>877,5</b>	<b>28,65</b>	<b>26,56</b>	<b>139,75</b>
	Цена	248,89				