

Дорошенко Т.В.

Меню 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	котлета домашняя (свин/гов)	100	275,9	15,58	18,43	13,07
	чай с лимоном	200	30,82	0,26	0,0	7,24
	хлеб ржаной	40	85,6	1,88	0,28	19,92
	хлеб пшеничный	45	96,12	3,65	0,45	21,73
	каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	150	150	6,14	3,76	36,09
	Овощи натуральные соленные (помидор)	60	11,94	0,36	0,12	2,52
	Итого	595	650,38	27,78	23,04	100,54
	цена	121,06				

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	суп -лапша домашняя	250	119,38	5,25	7,0	26,42
	отбивная из мяса птицы	100	213	12,29	13,05	11,16
	пюре картофельное	180	146,86	3,33	5,26	21,42
	салат из квашеной капуста	100	76,73	0,99	5,05	6,70
	хлеб пшеничный	40	84,44	3,16	0,40	19,32
	хлеб ржаной	40	85,6	1,88	0,28	19,8
	яблоко	100	47	0,40	0,40	9,8
	сок фруктовый	200	84,44	1,0	0,0	20,20
	Итого	1010	858,45	28,3	31,44	134,94
	Цена	145,68				