



Меню 12-18 лет

День 5

20.09.24г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салат из квашеной капусты	60	46,04	0,59	3,03	4,02
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	213	12,29	13,05	11,16
	Пюре картофельное	150	122,38	2,78	4,38	17,85
	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	680	662,5	21,63	21,47	97,29
	Цена	129,61				

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	122,05	2,87	2,95	20,70
	Котлеты домашние (свин/говяж)	100	275,9	15,58	18,43	13,07
	Рагу из овощей	250	247,88	4,47	14,42	24,47
	Компот из сухофруктов	200	89,78	0,56	0,02	21,74
	Хлеб пшеничный	30	64,08	2,37	0,30	14,49
	Хлеб ржаной	30	64,2	1,41	0,21	14,94
	Итого	860	863,89	27,26	36,33	109,41
	Цена	145,86				