



Меню 12-18 лет

День 3

20.11.24г

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--|-------------|---------------|--------------|-------------|---------------|
| Завтрак | Запеканка из творога | 200 | 428,5 | 20,12 | 19 | 54,0 |
| | Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности | 20 | 65,4 | 1,44 | 1,7 | 11,1 |
| | Чай с сахаром | 200 | 28,4 | 0,2 | 0,0 | 7,02 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 85,44 | 3,16 | 0,4 | 19,32 |
| | Яблоко | 100 | 47 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
| | Итого | 560 | 654,78 | 25,32 | 21,5 | 101,24 |
| | Цена | 124,05 | | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--|-------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| обед | Суп с бобовыми (горох) | 250 | 97,5 | 3,4 | 5,5 | 6,0 |
| | Кукуруза консервированная | 100 | 22 | 1,1 | 0,2 | 3,8 |
| | Мясо духовое (свинина)с картофелем и овощами | 280 | 531,1 | 19,15 | 17,7 | 40,91 |
| | Компот из свежих плодов | 200 | 64,28 | 0,16 | 0,16 | 15,9 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 85,44 | 3,16 | 0,4 | 19,32 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 85,6 | 1,88 | 0,28 | 19,92 |
| | Итого | 910 | 885,92 | 28,85 | 24,24 | 105,85 |
| | Цена | 140,32 | | | | |