

21.01.2025г



Меню 12-18 лет

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	салат из белокочанной капусты	60	49,57	1,16	2,47	5,63
	тефтели 2 вариант	120	190,33	9,95	8,04	12,35
	хлеб ржаной	30	64,2	1,41	0,21	14,94
	хлеб пшеничный	45	96,12	3,56	0,45	21,73
	макаронные изделия отварные с маслом	150	229,16	5,82	7,67	33,61
	чай с лимоном и сахаром	200	30,82	0,26	0,0	7,24
	Цена		100,14			
	<b>Итого</b>	<b>585</b>	<b>660,2</b>	<b>22,16</b>	<b>18,84</b>	<b>95,5</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
обед	борщ с капустой и картофелем	250	108,55	2,03	5,17	13,4	
	салат из свеклы отварной	100	1,5	4,1	8,8	77,96	
	котлеты рыбные	105	147,17	14,85	6,55	7,97	
	картофель отварной	180	180	3,46	6,79	23,98	
	хлеб пшеничный	45	96,12	3,56	0,45	21,73	
	хлеб ржаной	30	64,2	1,41	0,21	14,94	
	сок фруктовый	200	84,44	1,0	0,0	20,20	
	мармелад	40	120	0,04	0,02	28,96	
	Итого		945				
	Цена		143,91				