



Меню 12-18 лет

День 3

22.01.2025г

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
	Овощи натуральные соленные	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				