



Меню 12-18 лет

День 6

23.12.24г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша вязкая молочная из крупы гречневой (с маслом)	250	347,37	11,02	13,08	46,40
	Сыр (порциями) (Российский)	30	109,2	6,96	8,85	0,00
	Чай с лимоном и сахаром	200	30,82	0,26	0,00	7,24
	Хлеб пшеничный	30	64,08	2,37	0,30	14,49
	Мучное кондитерское изделие (кекс)	40	108	3,20	0,40	20,00
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>659,47</b>	<b>23,81</b>	<b>22,63</b>	<b>88,13</b>
	Цена	<b>107,03</b>				

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	Суп картофельный	250	116,72	2,52	2,98	19,85
	Поджарка (свинина)	100	284,05	13,69	18,22	5,45
	Капуста тушеная (из свежей капусты) (обед)	250	197,28	6,47	6,70	32,15
	Кисель из сока плодового с сахаром	200	99,2	0,06	0,06	24,64
	Хлеб пшеничный	30	64,08	2,37	0,30	14,49
	Хлеб ржаной	30	64,2	1,41	0,21	14,94
	Мучное кондитерское изделие (кекс)	40	108	3,20	0,40	20,00
	<b>Итого</b>	<b>860</b>	<b>825,53</b>	<b>26,52</b>	<b>28,47</b>	<b>111,52</b>
		Цена	<b>196,45</b>			