



Меню



Рацион: с 12 до 18 лет
Сезон: осень - зима

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тически
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
211	Сырники запеченные с повидлом	240\20	20,80	13,4	90	320
320	Масло сливочное порционно	10	0,1	8,30	5,1	75
282	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0,03	9,3	138
1,18	Хлеб ржаной для детского питания	100	1,7	0,66	9,66	51,38
Итого за Завтрак			22,70	22,43	114,06	584,38
Обед						
	Салат из моркови	100	1,3	2,3	14,5	100
1,76	Борщ с капустой и картофелем	250\10	2,6	2,6	19,4	117,5
148	Гуляш из говядины	100	12,8	13,2	26,8	184,5
1,77	Каша гречневая рассыпчатая	180\5	15,66	16,92	41,5	266,4
294	Напиток яблочно - лимонный	200	0,2	0,1	17,2	68
1,21	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Обед			37,01	35,72	148,22	875,00
Итого за день			59,71	58,15	262,28	1459,38