



Меню



Рацион: с 12 до 18 лет

Сезон: осень - зима

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тически
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1	Котлеты из говядины в томатном соусе	60\40	18,1	19,8	35,6	284
319	Макаронные изделия отварные	180	7,2	8,2	40	235
1,33	Кисель из концентрата плодовых или ягодных экстрактах	200	0,22	0,14	14,63	46
	Сыр порционнo	10	2,70	2,65		35
1,21	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			32,72	31,39	119,03	738,25
Обед						
21	Винегрет овощной	100	1,6	4,6	10,8	93,3
63	Суп крестьянский с крупой	250\10	7,8	5,1	31,8	211
131	Рагу овощное с мясом	180	17,1	22,08	28,4	384
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
1,08	Хлеб ржаной для детского питания	60	5,1	1,98	28,98	155
Итого за Обед			32,1	33,9	131,2	964,3
Итого за день			64,82	65,25	250,21	1702,55