

Меню 2 трёх (14 -18 лет)

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
2-й завтрак 36%					
Салат "Огонёк" с маслом растительным фирменное блюдо	60	0.646	5.6	3.71	68.449
Котлета "Кветка" фирменное блюдо	70	10.783	13.427	8.467	201.998
Макаронные изделия отварные	120	3.801	3.074	25.605	146.094
Растворимый кофейный напиток с молоком	200	1.246	1.1	15.588	79.992
Бутерброд с сыром (без масла)	30/20	6.364	5.553	13.608	131.283
Хлеб ржаной	30	1.255	0.264	11.799	54.702
	Итого	24.095	29.018	78.777	682.518
Обед 43%					
Салат картофельный с зеленым горошком с маслом растительным	100	3.02	10.769	9.65	149.885
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4.039	3.515	15.595	111.564
Голубцы любительские (свинина)	180	11.883	25.001	18.516	354.872
Компот из свежих плодов (яблоки) с витамином С фирменное блюдо	200/70	0.142	0.141	17.001	70.092
Хлеб ржаной	30	1.255	0.264	11.799	54.702
Хлеб пшеничный	40	2.741	0.669	18.144	89.82
	Итого	23.081	40.359	90.705	830.935
Полдник 21%					
Шарлотка с яблоками "Цудоуная" фирменное блюдо	90	4.844	4.724	38.785	218.608
Йогурт питьевой	200	8.9	2.64	15.3	126
Апельсин	160	1.282	0.282	11.664	57.6
	Итого	15.026	7.645	65.749	402.208
	Итого за день	62.2	77.02	235.23	1915.66
	Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У	13.2%	37%	49.8%	