

# МЕНЮ

8 сентября 2023 г.

Возрастная категория 12-18 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
				8,9	6,2	38,7	248
2006	463	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180				
1983	659	КОТЛЕТА ОСОБАЯ	100	14,1	14,5	13,8	252
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
2008		БАНАН	100	1,1	0,4	14,7	67
<b>Итого</b>				<b>26,6</b>	<b>21,9</b>	<b>92,4</b>	<b>687</b>
<b>Обед</b>							
				4,4	7	6,7	111
2006	169	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200				
2004	216	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРОЙ	180	11,4	10,8	21,3	246
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2008	467	ПЛЮШКА С САХАРОМ	70	5,6	11,2	39,4	286
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84
<b>Итого</b>				<b>24</b>	<b>29,4</b>	<b>99,8</b>	<b>787</b>
<b>Всего</b>				<b>50,6</b>	<b>51,3</b>	<b>192,2</b>	<b>1474</b>