

МЕНЮ

12 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	
Завтрак							
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	5,6	43,8	249
2006	401	ГУЛЯШ	90	13	12,4	3,4	190
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3		13,9	57
Итого				19,9	18,8	77,2	579
Обед							
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	1,5	2,6	11,6	74
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,9	4,5	22,9	149
2006	422	ТЕФТЕЛИ	100	11,7	18,5	16,5	286
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	1,2	2,6	5,5	51
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2008	439	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0,1	0,1	24,4	95
Итого				19,4	28,6	93,2	715
Всего				39,3	47,4	170,4	1294