

МЕНЮ

13 сентября 2023 г.



Возрастная категория 12-18 лет

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|--|--------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2006 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 130 | 11 | 11,9 | 0,7 | 173 |
| | | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО) | 30 | 0,2 | | 0,7 | 4 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,8 | 16,1 | 83 |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 30 | 7,7 | 7,8 | | 103 |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |
| Итого | | | | 22,2 | 20,7 | 37,7 | 455 |
| Обед | | | | | | | |
| 2006 | 131 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ | 200 | 6,5 | 6,7 | 11,6 | 137 |
| 2006 | 403 | ПЛОВ | 180 | 3,6 | 7,7 | 34,9 | 220 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,3 | 60 |
| 2008 | 451 | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С КАПУСТОЙ, ЯЙЦОМ | 70 | 4,8 | 4,6 | 24,7 | 164 |
| 2021 | 457 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200/10 | 0,2 | | 9,1 | 37 |
| Итого | | | | 17,1 | 19,3 | 92,6 | 618 |
| Всего | | | | 39,3 | 40 | 130,3 | 1073 |