



МЕНЮ

13 октября 2022 г.

Возрастная категория 12-18 лет

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак							
	57	МАННИК	230	8,7	9,3	64,5	384
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
2008		ЙОГУРТ 2,5%	100				
2008	407	КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200			26,8	36
Итого				11	10,1	107,4	503
Обед							
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	250	1,9	3,2	14,3	92
2006	403	ПЛОВ	180	3,6	7,7	34,9	220
		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,3	0,1	1	6
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
2004 г	279	КОРЖИК	70	7,3	14,2	71,3	433
Итого				15,3	25,5	142,9	848
Всего				26,3	35,6	250,3	1351