

**МЕНЮ**

14 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							
2006	2	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	5,9	4,6	30,4	189
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2008	407	КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200			17,7	
2008		БАНАН	100	1,1	0,4	14,7	67
Итого				9,4	14,1	79	414
Обед							
1994	129	РАССОЛЬНИК (С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ)	200	5	7,2	13,8	141
2006	482	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,4	3,4	14	107
1983	732	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	17	17,5	14,9	299
		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,3	0,1	1	6
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
Итого				27,9	28,5	65,1	650
Всего				37,3	42,6	144,1	1064