

**МЕНЮ**

14 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	
<b>Завтрак</b>							
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	5,6	43,8	249
2006	324	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	12,3	10,1	14,9	197
		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,3	0,1	1	6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
<b>Итого</b>				<b>19,4</b>	<b>16,6</b>	<b>89,5</b>	<b>590</b>
<b>Обед</b>							
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	1,2	2,6	5,5	51
2006	148	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (С КУРИЦЕЙ)	200	6,9	8,1	11,4	150
2004	216	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С КУРОЙ	180	10,8	10	22,2	238
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			21,8	86
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
<b>Итого</b>				<b>20,9</b>	<b>21</b>	<b>73,2</b>	<b>585</b>
<b>Всего</b>				<b>40,3</b>	<b>37,6</b>	<b>162,7</b>	<b>1175</b>