

МЕНЮ
19 января 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							
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,9	4,7	22,9	150
2006	401	ГУЛЯШ	100	14,5	13,6	3,7	211
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	82
Итого				19,9	19,1	56,4	498
Обед							
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	200	1,5	2,6	11,6	74
2006	482	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4	4,3	16,6	130
1983	732	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	17	17,5	14,9	299
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,8	0,3	11,2	55
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
		МАНДАРИНЫ	120	0,7	0,2	6,1	30
Итого				25,2	24,9	74,1	643
Всего				45,1	44	130,5	1141