

# МЕНЮ

28 декабря 2022 г.



## Возрастная категория 12-18 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2006	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	12,8	13,6	0,9	200
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
<b>Итого</b>				<b>23,8</b>	<b>22,4</b>	<b>37,2</b>	<b>478</b>
<b>Обед</b>							
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	1,5	2,6	11,6	74
2006	463	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,9	6,2	38,7	248
2006	401	ГУЛЯШ	80	11,5	11	2,9	169
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
<b>Итого</b>				<b>24,1</b>	<b>20,1</b>	<b>74,6</b>	<b>588</b>
<b>Всего</b>				<b>47,9</b>	<b>42,5</b>	<b>111,8</b>	<b>1066</b>