



МЕНЮ

29 декабря 2022 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							
2006	ТАБЛИЦА 4 СТР. 149	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	3,6	4,1	24,5	153
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
		МАНДАРИНЫ	120	0,7	0,2	6,1	30
Итого				6,9	13,4	60,5	396
Обед							
2010	6	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,3	2	8,8	57
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	5,6	43,8	249
2006	309	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,2	5,8	4,2	109
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
		КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200			13,7	54
		ШОКОЛАД	1	4,7	16,4	22,9	249
Итого				22,5	30,1	105,7	778
Всего				29,4	43,5	166,2	1174