

МЕНЮ

6 апреля 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,9	15,6	2,6	219
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,4	84
		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,7	7,8		103
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92
Итого				24,9	24,4	39,2	498
Обед							
2006	138	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,1	4,2	13,5	105
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,4	31,6	183
2006	68	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	50/50	12,9	13,3	3,9	199
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,5	61
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
Итого				24,6	22,2	70,6	585
Всего				49,5	46,6	109,8	1083