



МЕНЮ

6 октября 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							
2006	149	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	6,6	7,3	34,5	239
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2021	465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,3	0,1	10,5	42
		ГРУША	150	0,5	0,4	12,6	57
Итого				9,8	16,9	73,8	496
Обед							
2006	169	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	4,4	7	6,7	111
2004	216	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРОЙ	180	11,4	10,8	21,3	246
		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,3	0,1	1	6
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2008	467	ПЛЮШКА С САХАРОМ	70	5,6	11,2	39,4	286
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84
Итого				24,3	29,5	100,8	793
Всего				34,1	46,4	174,6	1289