

МЕНЮ

8 декабря 2023 г.

**Возрастная категория 12-18 лет**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
	57	МАННИК	150/30	6,8	7,4	50,5	301
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
2008	407	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200			17,7	
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого				9,5	8,6	94,1	431
Обед							
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	4,1	5,6	5,4	99
2004	216	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	180	10,1	9,9	21,3	231
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2008	467	ПЛЮШКА С САХАРОМ	70	5,6	11,2	39,4	286
		НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,1	36
Итого				21,8	27	87,5	712
Всего				31,3	35,6	181,6	1143