



# МЕНЮ

10 февраля 2023 г.

## Возрастная категория 12-18 лет

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
<b>Завтрак</b>							
2010	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	2,2	3,4	16	107
2006	453	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	4,7	3,5	0,3	57
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,7	7,8		103
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,2	2,8	21,9	122
<b>Итого</b>				<b>19,3</b>	<b>18,3</b>	<b>68</b>	<b>527</b>
<b>Обед</b>							
2006	138	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,5	4,3	14	108
2010	69	РАГУ С ПТИЦЕЙ	180/30	9,1	18,1	17,2	286
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
		КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200			13,7	54
2008	467	ПЛЮШКА С САХАРОМ	70	5,6	11,2	39,4	286
<b>Итого</b>				<b>21,2</b>	<b>33,9</b>	<b>96,6</b>	<b>794</b>
<b>Всего</b>				<b>40,5</b>	<b>52,2</b>	<b>164,6</b>	<b>1321</b>