

МЕНЮ

11 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	149	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	6,7	9	33,7	238
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	15,8	81
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		8,1	0,1	73
		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	5	5,3	26,9	171
Итого				14,4	23,6	86,3	610
Обед							
2004	130	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	200	2,2	3,7	7,8	73
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,6	31,8	186
2006	416	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	7,8	9	7,8	139
2006	528	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,4	0,9	2,9	21
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
Итого				17,9	18,5	76,3	534
Всего				32,3	42,1	162,6	1144