



МЕНЮ

12 января 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	ТАБЛИЦА 4 СТР.149	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	3,8	4,1	25,4	157
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	15,9	81
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		8,1	0,1	74
2008		ЙОГУРТ	200				
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,3	0,1	19,7	78
Итого				6,4	13,1	61,1	390
Обед							
2010	6	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,3	2	8,8	57
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,2	5,6	42,8	244
2006	324	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	11,2	10	14,7	190
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого				19,3	18,3	102,1	653
Всего				25,7	31,4	163,2	1043