



# МЕНЮ

12 февраля 2024 г.

## Возрастная категория 12-18 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2006	149	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	2,2	3,4	26,8	151
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
		ЙОГУРТ 2,9%	110	3,8	2,9	11,8	88
<b>Итого</b>				<b>8,6</b>	<b>15,4</b>	<b>63,9</b>	<b>434</b>
<b>Обед</b>							
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КОНСЕРВАМИ (ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ)	200	5,6	6,7	11,7	124
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	4,7	38,1	224
1983	661	КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	100	8,7	10,3	16,5	199
2006	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,6	5	8	80
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
<b>Итого</b>				<b>23,7</b>	<b>27</b>	<b>95,7</b>	<b>724</b>
<b>Всего</b>				<b>32,3</b>	<b>42,4</b>	<b>159,6</b>	<b>1158</b>