

МЕНЮ

12 апреля 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	297	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ,	150/30	27,7	18,7	40,9	463
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
2008	407	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200			26,8	36
Итого				30	19,5	83,8	582
Обед							
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ	200	6,5	6,7	11,6	137
2006	463	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,9	6,2	38,7	248
1983	661	КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	100	9	9,7	11	174
2006	528	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,4	0,8	2,9	21
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
Итого				27,4	24,1	95,4	724
Всего				57,4	43,6	179,2	1306