



МЕНЮ

14 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	
Завтрак							
2006	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	9,4	10	0,6	147
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,2		0,7	4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,7	7,8		103
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
Итого				19,8	18,6	26,5	374
Обед							
2006	169	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	4,4	7	6,7	111
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	16,6	18,9	30,4	369
2006	695	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ДЖЕМОМ	75	4,6	2,1	45	214
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
Итого				27,8	28,3	103,5	791
Всего				47,6	46,9	130	1165