

МЕНЮ

14 декабря 2023 г.

**Возрастная категория 12-18 лет**

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
1994	149	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	2,9	3,9	26,2	154
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2008	407	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200			17,7	
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого				5,7	13,4	69,9	359
Обед							
1994	129	РАССОЛЬНИК (С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ)	200	5	7,2	13,8	141
2004	216	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	180	10,1	9,9	21,3	231
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С КАПУСТОЙ, ЯЙЦОМ	70	4,8	4,6	24,7	164
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
Итого				22,1	22	81,2	633
Всего				27,8	35,4	151,1	992