

МЕНЮ

15 декабря 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	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	4,7	38,1	224
1983	661	КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	100	8,7	10,3	16,5	199
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
2021	462	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,6	0,4	9,3	42
2008		БАНАН	100	1,1	0,4	14,7	67
Итого				19,3	16,6	94,7	615
Обед							
2006	169	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	5,8	7,4	6,7	122
2006	403	ПЛОВ	180	3,6	7,7	34,9	220
2006	29	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	50	0,6	4,7	3	55
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
		НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,1	36
Итого				12	20,1	66	493
Всего				31,3	36,7	160,7	1108