

# МЕНЮ

16 мая 2022 г.



## Возрастная категория 12-18 лет

Сборник рецептур	№ 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	6,7	8,9	33,7	237
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,4	84
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		7,9	0,1	71
		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	5	5,3	27	171
<b>Итого</b>				<b>14,4</b>	<b>23,3</b>	<b>87</b>	<b>610</b>
<b>Обед</b>							
2004	130	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	200	2,2	3,7	7,8	73
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,5	31,9	185
2006	416	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	7,8	9	7,9	140
2006	528	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,4	0,9	2,9	21
		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,3	0,1	1	6
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
<b>Итого</b>				<b>18,2</b>	<b>18,5</b>	<b>77,5</b>	<b>540</b>
<b>Всего</b>				<b>32,6</b>	<b>41,8</b>	<b>164,5</b>	<b>1150</b>