

**МЕНЮ**

17 февраля 2022 г.

Возрастная категория 12-18 лет



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2006	463	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,9	7,2	38,7	248
2006	416	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	12,3	14,6	12,4	222
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,8	16,4	84
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
<b>Итого</b>				<b>23,7</b>	<b>22,6</b>	<b>81,2</b>	<b>609</b>
<b>Обед</b>							
2006	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,6	5	8	80
2006	138	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,5	4,3	14	108
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,6	38,1	224
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,7	7,8		103
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
<b>Итого</b>				<b>21,6</b>	<b>23</b>	<b>86,1</b>	<b>630</b>
<b>Всего</b>				<b>45,3</b>	<b>45,6</b>	<b>167,3</b>	<b>1239</b>