



МЕНЮ

17 апреля 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	149	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	2,2	3,4	26,6	149
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,8	16,5	84
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		8,2	0,1	74
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
2008		ЙОГУРТ	120				
Итого				4,8	12,4	52,3	344
Обед							
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	1,5	4,6	11,6	92
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	4,6	37,6	221
1983	661	КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	100	9,1	12,9	11,2	203
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого				19,7	22,8	91,6	660
Всего				24,5	35,2	143,9	1004