

МЕНЮ

18 апреля 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							
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,9	4,5	22,9	149
2006	324	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	12,4	10,1	15,5	199
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,9	17,1	88
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3		13,9	57
		ГРУША	150	0,5	0,4	12,6	57
Итого				18,5	15,9	82	550
Обед							
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	200	1,5	2,6	11,6	74
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	5,2	5,8	53,2	291
2006	401	ГУЛЯШ	80	11,5	11	2,9	169
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2006	113	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	4,2	2,8	27,4	152
2021	491	КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200			9,1	36
Итого				24,4	22,5	116,5	782
Всего				42,9	38,4	198,5	1332