

МЕНЮ

19 января 2024 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							
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	5,6	43,8	249
2006	68	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	100	12,9	13,3	3,8	199
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
2021	465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,3	0,1	10,5	42
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого				20,2	20,2	84	620
Обед							
2010	6	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	5,5	5,5	8,8	112
2004	216	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	180	10,1	9,9	21,3	231
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2006	695	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ	90	10	5,1	40,8	254
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
Итого				27,8	20,8	92,3	694
Всего				48	41	176,3	1314