



МЕНЮ

20 апреля 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	
Завтрак							
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,8	36,5	207
2006	401	ГУЛЯШ	60	8,9	9,6	2,3	127
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,8	16,6	85
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
		БАНАН	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого				15,5	16,6	78,9	521
Обед							
2006	138	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,5	4,3	14	108
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,7	31,5	186
1983	732	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	8,5	8,8	7,6	150
2006	528	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,4	0,9	2,9	21
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,5	61
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
Итого				21	19	77,6	563
Всего				36,5	35,6	156,5	1084