

# МЕНЮ

20 мая 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	2	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	10,3	9,9	37,2	273
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,3	83
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		7,7	0,1	70
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
		ЙОГУРТ	100	5	3,2	8,5	87
<b>Итого</b>				<b>17,8</b>	<b>21,6</b>	<b>71,2</b>	<b>550</b>
<b>Обед</b>							
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	5,4	3,1	11,6	93
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,4	30,8	180
2006	68	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	50/50	11,3	12,5	4,4	186
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,9	63
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
2004	793	КЕКС	70	4,9	6,5	42,7	245
<b>Итого</b>				<b>29,1</b>	<b>26,8</b>	<b>111,5</b>	<b>804</b>
<b>Всего</b>				<b>46,9</b>	<b>48,4</b>	<b>182,7</b>	<b>1354</b>