

# МЕНЮ

21 сентября 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	
<b>Завтрак</b>							
1994	149	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	7,2	7,8	33,9	242
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2008	407	КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200			17,7	
		БАНАН	150	0,5	0,4	12,6	57
<b>Итого</b>				<b>10,1</b>	<b>17,3</b>	<b>80,4</b>	<b>457</b>
<b>Обед</b>							
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	200	4,4	5,7	11,6	117
2006	482	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,4	3,4	14	107
1983	732	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	17	17,5	14,9	299
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3		13,9	57
<b>Итого</b>				<b>27,1</b>	<b>26,9</b>	<b>66,7</b>	<b>640</b>
<b>Всего</b>				<b>37,2</b>	<b>44,2</b>	<b>147,1</b>	<b>1097</b>