



# МЕНЮ

22 января 2024 г.

Возрастная категория 12-18 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2006	ТАБЛИЦА 4 СТР. 149	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	3,6	4,1	24,5	153
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2021	462	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,6	0,4	9,3	42
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,2	2,8	21,9	122
<b>Итого</b>				<b>8,8</b>	<b>16,4</b>	<b>71,9</b>	<b>475</b>
<b>Обед</b>							
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КОНСЕРВАМИ (ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ)	200	5,6	6,7	11,7	124
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	5,6	43,8	249
1983	661	КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	100	8,7	10,3	16,5	199
2006	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,6	5	8	80
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
<b>Итого</b>				<b>21,4</b>	<b>27,9</b>	<b>101,4</b>	<b>749</b>
<b>Всего</b>				<b>30,2</b>	<b>44,3</b>	<b>173,3</b>	<b>1224</b>