

МЕНЮ

24 января 2023 г.

Возрастная категория 12-18 лет



Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак							
2006	297	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ,	150/30	27,9	18,7	40,5	461
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,8	16,7	85
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3		13,9	57
Итого				30,6	19,5	71,1	603
Обед							
2006	138	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,5	4,3	14	108
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,5	3,7	19	123
2006	324	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	12,3	10,1	15,2	198
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			21,8	86
		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,2		0,5	4
Итого				21,5	18,4	82,8	579
Всего				52,1	37,9	153,9	1182