



МЕНЮ

26 января 2024 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	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	4,7	38,1	224
1983	732	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	17	17,5	14,9	299
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
2008		БАНАН	100	1,1	0,4	14,7	67
2021	465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,3	0,1	10,5	42
Итого				27,3	23,5	94,3	715
Обед							
2006	169	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	5,8	7,4	6,7	122
2006	403	ПЛОВ	180	3,6	7,7	34,9	220
2006	29	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	50	0,6	4,7	3	55
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
		НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,1	36
Итого				12	20,1	66	493
Всего				39,3	43,6	160,3	1208