

МЕНЮ

26 октября 2023 г.

Возрастная категория 12-18 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2006	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	11	11,9	0,7	173
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,2		0,7	4
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,7	7,8		103
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92
Итого				22,2	20,7	37,7	455
Обед							
2006	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	50	0,8	3,5	4,2	52
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	200	4,4	5,7	11,6	117
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	5,6	43,8	249
2006	422	ТЕФТЕЛИ	100	10,4	17,6	16,5	272
2006	528	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,3	0,5	1,8	13
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84
Итого				22,8	33,3	110,3	847
Всего				45	54	148	1302