



# МЕНЮ

26 декабря 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	
<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
2008	407	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200			17,7	
		ГРУША	150	0,5	0,4	12,6	57
<b>Итого</b>				<b>6,5</b>	<b>13,6</b>	<b>71</b>	<b>368</b>
<b>Обед</b>							
2006	169	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	4,4	7	6,7	111
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	4,7	38,1	224
2006	401	ГУЛЯШ	90	13	12,4	3,4	190
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2008	467	ПЛЮШКА С САХАРОМ	70	5,6	11,2	39,4	286
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
<b>Итого</b>				<b>31,8</b>	<b>35,6</b>	<b>109</b>	<b>908</b>
<b>Всего</b>				<b>38,3</b>	<b>49,2</b>	<b>180</b>	<b>1276</b>