

# МЕНЮ

28 марта 2023 г.



## Возрастная категория 12-18 лет

Сборник рецептов	№ 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	16,4	84
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого</b>				<b>6,6</b>	<b>13,6</b>	<b>64,5</b>	<b>414</b>
<b>Обед</b>							
2010	6	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,7	2,5	11,1	72
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	4,7	38,1	224
2006	401	ГУЛЯШ	80	11,5	11	2,9	169
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,4	84
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
2004	793	КЕКС	70	4,6	4,6	42,5	234
<b>Итого</b>				<b>28,9</b>	<b>23,9</b>	<b>132,4</b>	<b>880</b>
<b>Всего</b>				<b>35,5</b>	<b>37,5</b>	<b>196,9</b>	<b>1294</b>