



# МЕНЮ

28 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	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	4,7	38,1	224
2006	68	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	100	12,9	13,3	3,8	199
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
		МАНДАРИНЫ	120	0,7	0,2	6,1	30
<b>Итого</b>				<b>22,7</b>	<b>19</b>	<b>73,2</b>	<b>573</b>
<b>Обед</b>							
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
1983	732	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	17	17,5	14,9	299
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
		НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,1	36
<b>Итого</b>				<b>27,7</b>	<b>29,1</b>	<b>91,7</b>	<b>761</b>
<b>Всего</b>				<b>50,4</b>	<b>48,1</b>	<b>164,9</b>	<b>1334</b>