



МЕНЮ

29 января 2024 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							
1994	161	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	1,7	1,2	11,8	65
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
		ЙОГУРТ 2,9%	110	3,8	2,9	11,8	88
Итого				8,1	13,2	48,9	348
Обед							
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	5,7	3,7	11,6	98
2006	463	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,9	6,2	38,7	248
1983	661	КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	100	8,7	10,3	16,5	199
2006	528	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,3	0,5	1,8	13
2006	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,6	5	8	80
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
Итого				26,4	26	98	735
Всего				34,5	39,2	146,9	1083