



# МЕНЮ

29 декабря 2023 г.

Возрастная категория 12-18 лет

| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты | Наименование блюда            | Выход  | Химический состав |             |              | Энерге-тическая ценность, ккал |
|--------------------|---------------|-------------------------------|--------|-------------------|-------------|--------------|--------------------------------|
|                    |               |                               |        | Белки, г          | Жиры, г     | Угле-воды, г |                                |
| <b>Завтрак</b>     |               |                               |        |                   |             |              |                                |
| 1994               | 149           | КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 200/5  | 2,9               | 3,9         | 26,2         | 154                            |
| 2008               |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                | 30     | 2,3               | 0,8         | 16,1         | 83                             |
| 2008               | 13            | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)              | 10     | 0,1               | 8,3         | 0,1          | 75                             |
| 2021               | 462           | КАКАО С МОЛОКОМ               | 200    | 0,6               | 0,4         | 9,3          | 42                             |
| 2008               |               | ПЕЧЕНЬЕ                       | 30     | 2,3               | 2,9         | 22,3         | 125                            |
| <b>Итого</b>       |               |                               |        | <b>8,2</b>        | <b>16,3</b> | <b>74</b>    | <b>479</b>                     |
| <b>Обед</b>        |               |                               |        |                   |             |              |                                |
| 2004               | 216           | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРОЙ     | 180    | 11,4              | 10,8        | 21,3         | 246                            |
|                    |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                   | 30     | 2                 | 0,3         | 12,3         | 60                             |
| 2021               | 457           | ЧАЙ С САХАРОМ                 | 200/10 | 0,2               |             | 9,1          | 37                             |
| 2008               |               | ПЕЧЕНЬЕ                       | 30     | 1,5               | 2,4         | 18,8         | 81                             |
| <b>Итого</b>       |               |                               |        | <b>15,1</b>       | <b>13,5</b> | <b>61,5</b>  | <b>424</b>                     |
| <b>Всего</b>       |               |                               |        | <b>23,3</b>       | <b>29,8</b> | <b>135,5</b> | <b>903</b>                     |