

МЕНЮ

16 ноября 2022 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							
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	4,7	38,1	224
2006	68	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	50/50	13,2	13,6	4,4	205
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,2		0,7	4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
Итого				22,9	19,5	82,8	618
Обед							
2006	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	50	0,8	3,5	4,2	52
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
1994	129	РАССОЛЬНИК (С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ)	200	2,1	4,1	13,8	98
2006	494	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13	9,8	11,7	202
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
		МАНДАРИНЫ	120	0,7	0,2	6,1	30
Итого				18,8	17,9	57,2	479
Всего				41,7	37,4	140	1097