

**МЕНЮ**

20 декабря 2022 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	12,8	13,6	0,9	200
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,2		0,7	4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,7	7,8		103
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
<b>Итого</b>				<b>23,2</b>	<b>22,2</b>	<b>31,4</b>	<b>445</b>
<b>Обед</b>							
2006	169	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	3,9	6,7	67
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,9	4,5	22,9	149
2006	401	ГУЛЯШ	100	14,5	13,7	3,7	211
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,8	0,3	11,2	55
2006	113	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	4,2	2,8	27,4	152
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
<b>Итого</b>				<b>25,1</b>	<b>25,2</b>	<b>85,6</b>	<b>689</b>
<b>Всего</b>				<b>48,3</b>	<b>47,4</b>	<b>117</b>	<b>1134</b>