

**МЕНЮ**

21 декабря 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		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3		13,9	57
Итого				22,4	19,1	72,5	569
Обед							
2006	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	50	0,8	3,5	4,2	52
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	1,5	2,6	11,6	74
2006	403	ПЛОВ	180	3,6	7,7	34,9	220
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,6	61
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого				8,5	14,5	86,8	509
Всего				30,9	33,6	159,3	1078