



# МЕНЮ

22 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	
<b>Завтрак</b>							
2006	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	9,4	10	0,6	147
		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
2008		БАНАН	100	1,1	0,4	14,7	67
<b>Итого</b>				<b>20,9</b>	<b>19</b>	<b>45,8</b>	<b>459</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	120	17,4	16,7	4,5	254
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
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>28,2</b>	<b>28,2</b>	<b>87,5</b>	<b>737</b>
<b>Всего</b>				<b>49,1</b>	<b>47,2</b>	<b>133,3</b>	<b>1196</b>