

МЕНЮ

23 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 | | | | | | | |
| 2008 | 325 | РИС ОТВАРНОЙ | 180 | 4,3 | 5,6 | 43,8 | 249 |
| 2006 | 422 | ТЕФТЕЛИ | 80 | 7,6 | 12,2 | 10,8 | 184 |
| 2006 | 528 | СОУС КРАСНЫЙ.ОСНОВНОЙ | 50 | 0,4 | 0,8 | 2,9 | 21 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,8 | 16,1 | 83 |
| 1994 | 628 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,2 | | 13,7 | 55 |
| Итого | | | | 14,8 | 19,4 | 87,3 | 592 |
| Обед | | | | | | | |
| 2006 | 148 | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (С КУРИЦЕЙ) | 200 | 6,9 | 8,1 | 11,4 | 150 |
| 2004 | 216 | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ | 180 | 10,8 | 10,5 | 21,3 | 240 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,3 | 60 |
| | | КОМПОТ ИЗ ЯГОД | 200 | | | 13,7 | 54 |
| 2008 | 451 | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С КАПУСТОЙ, ЯЙЦОМ | 70 | 4,8 | 4,6 | 24,7 | 164 |
| Итого | | | | 24,5 | 23,5 | 83,4 | 668 |
| Всего | | | | 39,3 | 42,9 | 170,7 | 1260 |