



МЕНЮ

24 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							
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,9	4,5	22,9	149
2006	401	ГУЛЯШ	100	14,5	13,6	3,7	211
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,2		0,7	4
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
Итого				20,1	18,9	57,1	502
Обед							
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	1,2	2,6	5,5	51
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	200	1,5	2,6	11,6	74
2006	463	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,9	6,2	38,7	248
1983	732	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	17	17,5	14,9	299
-2006	528	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,4	0,8	2,9	21
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
Итого				31,2	30	99,6	808
Всего				51,3	48,9	156,7	1310