

**МЕНЮ**  
25 сентября 2023 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	149	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	2,2	3,4	26,8	151
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
		ЙОГУРТ 2,9%	110	3,8	2,9	11,8	88
<b>Итого</b>				<b>4,8</b>	<b>12,5</b>	<b>52,1</b>	<b>434</b>
<b>Обед</b>							
2006	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,6	5	8	80
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ	200	6,5	6,7	11,6	137
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	4,7	38,1	224
1983	659	КОТЛЕТА ОСОБАЯ	100	14,1	14,5	13,8	252
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
<b>Итого</b>				<b>30</b>	<b>31,2</b>	<b>92,9</b>	<b>790</b>
<b>Всего</b>				<b>34,8</b>	<b>43,7</b>	<b>145</b>	<b>1224</b>