

МЕНЮ

23 июня 2023 г.



Возрастная категория 12-18 лет

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак							
2006	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	12,8	13,6	0,9	200
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,2		0,7	4
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,7	7,8		103
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92
Итого				24	22,4	37,9	482
Обед							
1994	129	РАССОЛЬНИК (С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ)	200	2,1	4,1	13,8	98
2004	216	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНый С КУРОЙ	180	11,4	10,8	21,3	246
2008	467	ПЛЮШКА С САХАРОМ	70	5,6	11,2	39,4	286
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
Итого				23,6	27,2	112	810
Всего				47,6	49,6	149,9	1292