



МЕНЮ

15 сентября 2021 г.

Возрастная категория 12-18 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2006	297	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ,	140/30	26,2	20,4	37,9	428
ТК		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	51	3,9	1,4	27,4	140
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
ТК		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого				30,7	22,2	88,8	670
Обед							
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	5,4	3,1	11,6	93
2006	482	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4	4,9	16,5	127
2006	416	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15,4	18,2	15,7	278
ТК		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,3	0,5	20,5	100
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
Итого				28,3	26,7	78	653
Всего				59	48,9	166,8	1323