



# МЕНЮ

17 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	
<b>Завтрак</b>							
2006	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,3	11,7	1,9	163
	ТК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	49	3,8	1,3	26,4	135
	ТК	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,7	7,8		103
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92
		БАНАН	183	2,8	0,9	38,6	177
<b>Итого</b>				<b>25,6</b>	<b>21,9</b>	<b>87,1</b>	<b>670</b>
<b>Обед</b>							
1994	129	РАССОЛЬНИК ( С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ)	190	2,2	4,2	15,3	104
2004	216	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	170	9,8	11,7	22,3	229
	ТК	ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3,3	0,5	20,5	100
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			21,8	86
2008	467	ПЛЮШКА С САХАРОМ	80	6,1	14,6	45,2	327
<b>Итого</b>				<b>21,4</b>	<b>31</b>	<b>125,1</b>	<b>846</b>
<b>Всего</b>				<b>47</b>	<b>52,9</b>	<b>212,2</b>	<b>1516</b>