



МЕНЮ

21 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							
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,9	5,6	22,9	150
1983	732	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	17	17,5	14,8	299
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/15/7	0,2		13,8	56
	ТК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	82
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,2		0,7	4
		ГРУША	150	0,5	0,4	12,6	57
Итого				23,1	24,3	80,9	648
Обед							
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	5,4	3,1	11,6	93
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	7	43,8	250
2006	68	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	50/50	13,2	13,8	4,4	206
	ТК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	82
	ТК	ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	2	0,3	12,3	60
2006	588	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ИЗЮМОМ	200	0,7	0,1	28,8	118
	ТК	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,3	0,1	1	6
Итого				28,2	25,2	118	815
Всего				51,3	49,5	198,9	1463