

**МЕНЮ**

27 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>							
1994	149	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	7,4	9,6	33,2	242
2006	2	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/30	9,5	8,1	14,7	167
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,4	5,6	25,9	171
		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,2	2,8	21,9	122
<b>Итого</b>				<b>24,5</b>	<b>26,1</b>	<b>95,7</b>	<b>702</b>
<b>Обед</b>							
2006	169	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	5,8	9,1	7,1	129
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	6,9	43,8	249
2006	528	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,4	0,9	2,9	21
1983	732	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	17	17,5	14,9	299
	ТК	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	252
2006	588	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ИЗЮМОМ	200	0,7	0,1	28,8	118
<b>Итого</b>				<b>30,2</b>	<b>34,8</b>	<b>109,8</b>	<b>1068</b>
<b>Всего</b>				<b>54,7</b>	<b>60,9</b>	<b>205,5</b>	<b>1770</b>