



МЕНЮ

28 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							
			180	6,6	5,5	38,1	223
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	60	7,8	7,9	2,2	118
2006	68	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	30	2,3	0,8	16,1	83
	ТК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ				13,7	55
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2			57
		ГРУША	150	0,5	0,4	12,6	57
Итого				17,4	14,6	82,7	536
Обед							
2006	138	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	8,5	8,3	14	158
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,1	3,6	13,3	92
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,6	6,7	9,6	101
2006	324	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	12,7	10,4	14,8	196
	ТК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
	ТК	ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
		ПЕЧЕНЬЕ	31	2,3	3	22,7	127
Итого				31,7	33,1	116,5	872
Всего				49,1	47,7	199,2	1408