



МЕНЮ

29 октября 2021 г.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ

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,	150/30	28,5	22,1	40,5	462
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,2	83
Итого				31	22,9	70,4	600
Обед							
2006	148	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (С КУРИЦЕЙ)	200	7,2	9,4	11,4	153
2004	216	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	3,1	5,7	22,2	149
2006	416	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	13,8	16,5	14	250
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2006	113	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	4,2	3,2	27,4	152
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
Итого				30,5	35,1	101	819
Всего				61,5	58	171,4	1419