



# МЕНЮ

14 января 2022 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	297	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ,	150/30	28,9	22,2	41	465
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,2	83
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/15/7	0,3		13,9	57
<b>Итого</b>				<b>31,5</b>	<b>23</b>	<b>71,1</b>	<b>605</b>
<b>Обед</b>							
2006	148	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (С КУРИЦЕЙ)	200	7	9,1	11,4	150
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6	24,1	163
2006	324	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	12,7	10,4	14,7	196
2006	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	50	0,8	3,5	4,2	52
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2	0,3	12,3	60
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			21,8	86
<b>Итого</b>				<b>26,3</b>	<b>29,3</b>	<b>88,5</b>	<b>707</b>
<b>Всего</b>				<b>57,8</b>	<b>52,3</b>	<b>159,6</b>	<b>1312</b>