



МЕНЮ

18 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	
Завтрак							
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	6,1	24,1	163
1983	732	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	16,9	17,5	14,5	297
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,8	15,6	80
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого				23,4	24,8	77,7	642
Обед							
2010	6	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,3	2	8,8	57
2006	463	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,9	7	38,6	247
2006	401	ГУЛЯШ МЯСНОЙ	80	11,9	13	2,9	169
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	27	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
2006	695	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ	80	10,3	5	33,8	218
Итого				34,6	27,3	110,1	806
Всего				58	52,1	187,8	1448