

**МЕНЮ**  
10 января 2022 г.**Возрастная категория 12-18 лет**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
			200/5	6,8	9,1	33,8	239
2006	149	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	40	2,3	0,8	16,4	84
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,1	8,3	0,1	75
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	200	5,4	5,6	25,9	171
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	100	0,4	0,4	9,8	47
2008		ЯБЛОКО		15	24,2	86	616
<b>Итого</b>							
<b>Обед</b>							
			50	0,6	5	8	80
2006	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	200	2,2	3,7	7,8	73
2004	130	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	180	6,6	5,6	38,1	224
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	80	12,3	14,6	12,4	222
2006	416	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	0,4	0,9	2,9	21
2006	528	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	40	2,3	0,8	16,4	84
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,3	60
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	200/15	0,2		13,7	55
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ		26,6	30,9	111,6	819
<b>Итого</b>							
<b>Всего</b>							
				<b>41,6</b>	<b>55,1</b>	<b>197,6</b>	<b>1435</b>