

Согласовано



МЕНЮ

10 января 2024 г.

12-18 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,3	8,3	40	267
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200/50/15	1,6	1,3	17,1	86
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,2	4,3	22	132
Итого				11,1	13,9	79,1	485
Обед							
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,5	3,2	4,5	50
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,1	3,6	14,9	113
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	100	2,4	4	25,8	149
2008	259	ГУЛЯШ	100	31,4	31,8	6,2	436
2011	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,3	0,1	21,5	90
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	237
Итого				52,6	44	157	1238
Уплотнённый полдник							
2008	435	РЯЖЕНКА	206	6	2	8,4	80
2008		АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43
2011	399	БЛИНЧИКИ	100	5,1	8	29,3	210
2011	447	КЕКС ТВОРОЖНЫЙ	80	14,2	30,5	85,6	674
2011	327	СОУС МОЛОЧНЫЙ - СЛАДКИЙ	50	0,9	2,4	17,4	95
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	190
Итого				33,2	43,6	188,9	1292
Всего				96,9	101,5	425	3015