



МЕНЮ

16 января 2024 г.

12-18 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,6	8,3	40,8	261
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	24,5	141
2011	2	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	2,4	5	30	173
Итого				11,8	16,3	95,3	575
Обед							
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	100	1,1	5,1	8,7	85
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,6	141
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,1	4	32,8	179
2011	260	ГУЛЯШ	130	19,4	22,2	4,1	294
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				43,2	37,2	169,8	1189
Уплотнённый полдник							
2011	424	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	7,6	1	59,6	278
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113
2011	128	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,6	14,7	18,2	216
2011	268	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	14,4	23,1	12,2	314
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	190
Итого				31,2	39,8	167,8	1158
Всего				86,2	93,3	432,9	2922