



МЕНЮ

17 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	190	КАША "ДРУЖБА"	200	6,2	10	26,8	224
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,7	142
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	2,9	11,5	19,4	193
Итого				12,4	23,9	72,9	559
Обед							
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	105	1,2	0,2	4	25
2011	94	РАССОЛЬНИК	250	1,7	5,2	12,9	106
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,2	4,5	34,1	190
2008		БИТОЧКИ ИЗ КУРИЦЫ	90	13	12,9	0,1	168
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	250	0,3	0,3	34,9	144
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	237
Итого				32,3	24,4	170,1	1033
Уплотнённый полдник							
2012	489	КЕКС ДЕТСКИЙ	75	4,4	15,9	39,9	321
2011	327	СОУС МОЛОЧНЫЙ - СЛАДКИЙ	50	0,9	2,4	17,4	95
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	17,8	14,9	20,1	289
2008		БАНАН	100	1,5	0,5	21	96
2008	435	КЕФИР	259	7,5	0,3	10	78
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	190
Итого				38,2	34,5	148,5	1069
Всего				82,9	82,8	391,5	2661