

МЕНЮ

30 сентября 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ	200	9,8	9,8	32,4	261
2008		ЙОГУРТ	95	1,9	7,5	14	130
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	7,1	9,9	18	191
Итого				20,5	29,3	94,3	725
Обед							
2011	94	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	3,8	3,9	17,8	123
2011	246	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	100	6,4	16,2	2,7	182
2011	171.1	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,4	9,4	50,9	333
2011	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0,2	0,1	33	138
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0,3	12,7	61
		ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	15	1,5	5,2	7,6	84
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ КУЛЕР	18900				
Итого				24,3	35,1	124,7	921
Всего				44,8	64,4	219	1646