



## МЕНЮ

" 19 " декабря 2022 г.

12-18 лет

## 6 день

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
<b>Завтрак</b>								
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	16,32	4,6	8,6	7,5	128
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	7,90	4,9	4,5	0,3	61
2011	175	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	250	20,69	7,2	13,2	40	308
2021	11	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	12,00	3,4	2,4	18,5	110
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,30	3,1	0,2	20,1	95
<b>Итого</b>				<b>59,21</b>	<b>23,2</b>	<b>28,9</b>	<b>86,4</b>	<b>702</b>
<b>Обед</b>								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	10,30	1,9	8,9	7,7	119
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	10,47	2,8	2,8	20,2	118
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	97,07	19	21,3	20,2	348
2021	10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,54			9,7	39
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	12,64	0,4	0,4	9,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,46	4,6	0,4	30,1	142
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,84	4	0,5	25,4	122
<b>Итого</b>				<b>140,32</b>	<b>32,7</b>	<b>34,3</b>	<b>123,1</b>	<b>935</b>
<b>Полдник</b>								
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	110	40,80	17,3	15,5	4,2	224
2011	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР)	220	16,59	6,4	5,5	8,8	117
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,44	1,9	0,2	12,5	59
<b>Итого</b>				<b>58,83</b>	<b>25,6</b>	<b>21,2</b>	<b>25,5</b>	<b>400</b>
<b>Всего</b>				<b>258,36</b>	<b>81,5</b>	<b>84,4</b>	<b>235</b>	<b>2037</b>

Повар