

МЕНЮ

13 августа 2022 г.

РАСТИШКА



Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
2008	209	МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,6	37	224
2011	246	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	90	13,6	13,5	3,1	188
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15/5	0,4		15,5	64
2008		ХЛЕБ	35	2,7	0,2	17,6	83
Итого				23,2	19,3	73,2	567
Обед							
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	8,2	10,8	8,7	164
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	200	4,9	7,9	51,8	298
1997	474	КОТЛЕТА мясная	150	21,5	34,9	24,1	496
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24
2011	388	Напиток каркаде	200	0,1	0,1	15,1	63
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ	35/35	5,3	0,4	35,1	166
Итого				41,1	54,3	138,6	1210
Полдник							
2008		ФРУКТЫ	150	3,5	0,8	98,7	422
2008	442	СОК тетрапакет	200	0,5	0,1	10,1	43
2008	442	БАТОНЧИК "МИШКА БАРНИ"	50	0,1		2,5	17
Итого				4,1	0,9	111,3	478
Всего				68,4	74,5	323,1	2247