

2022 г.

2022 г.

Меню для детей с 12 до 18 лет на 2022 г.

Наименование блюда	Химический состав					
	Выход, г	цена, руб	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Угл. г
1 комплекс			621,6	21,4	22,8	82,7
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	20,00	70	1,5	5,0	4,7
Фрикадельки из кур, 2 шт.	120	45,00	193	12,9	12,9	6,4
Рис припущенный	180	20,00	196	4,4	4,3	35
Чай "Витаминный"	200	7,00	83	0,7	0,1	19,8
Хлеб ржаной	20	2,50	40	0,9	0,2	8,7
Хлеб пшеничный	20	2,50	39	1,0	0,3	8,1
2 комплекс			859,6	25,3	41,5	96,3
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая с маслом	200/5	22,00	190	6,5	6,7	26,0
Суп из овощей с курицей, со сметаной	250/10/5	40,00	144	5,9	6,3	16,0
Салат "Дальневосточный" из морской капусты с яйцом	100	25,00	123	5,5	10,5	1,7
Салат свеклы с луком и маслом	100	20,00	156	1,3	13,4	7,5
Яйцо отварное	40	16,00	63	5,1	4,6	0,3
Чай с сахаром	200	5,50	61	0,2	0,0	15,0
Сок	200	22,00	122	0,8	0,0	29,8
ИТОГО:			1481	47	64	179

Мед. Работник Иван
 Повар-бригадир Тимо