



1 декабря 2023г

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 12-18 ЛЕТ

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Ккал
Завтрак			
14	Масло сливочное	10	62
15	Сыр Российский	15	51
173	Каша жидкая молочная «Геркулес»	250/10/10	131
375/376	Чай с сахаром	200/15	55
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	237
2-й Завтрак			
223	Запеканка из творога	200/30	145
335	Молоко кипяченое	200	106
Обед			
70	Помидоры солёные	100	10,12
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	146
260	Гуляш из говядины	100/180	155
171	Каша рассыпчатая пшениная	200/10	284
349	Компот из смеси сухофрукты	200	93
	Хлеб ржано-пшеничный	90	198
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	79
Полдник			
338	Мандарины	200	73
Ужин			
14	Масло сливочное	10	62
133	Кукуруза отварная	100	201
229	Рыба-горбуша тушеная в томате	100/100	155
143	Рагу из овощей	200/5	217
389	Сок фруктовый	200	85
	Хлеб ржано-пшеничный	30	68
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	158
2-й Ужин			
386	Йогурт фруктово-ягодный 2,5% жирности	200	51

Мед сестра по питанию *Э.С.Осипян* Э.С.Осипян