



2 апреля 2024г

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 12-18 ЛЕТ

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
14	Масло сливочное	10	62
210	Омлет натуральный	106/10	160
203	Макаронные изделия отварные с маслом	200/10	297
377	Чай с лимоном	200/15	55
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	237
<b>2-й Завтрак</b>			
430	Булочка Российская	60	128
385	Молоко кипяченое	200	105
<b>Обед</b>			
131	Горошек зеленый отварной	100	201
82	Борщ с капустой и картофелем	300	106
229	Рыба-горбуша тушеная в томате с овощами	100/100	200
312	Пюре картофельное	200	168
349	Компот из смеси сухофруктов	200	93
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	79
	Хлеб ржано-пшеничный	90	198
<b>Полдник</b>			
338	Апельсины	200	73
<b>Ужин</b>			
14	Масло сливочное	10	62
71	Огурцы свежие	100	14
268	Котлеты рубленные из птицы	100	249
171/302	Каша рассыпчатая гречневая	200/10	325
339	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200	85
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	211
	Хлеб ржано-пшеничный	30	68
<b>2-й Ужин</b>			
386	Ряженка 2,5% жирности	200	50

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