



2 декабря 2024г

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 12-18 ЛЕТ

<u>№ рецеп</u>	<u>Наименование блюда</u>	<u>Выход</u>	<u>Ккал</u>
Завтрак			
14	Масло сливочное	10	62
15	Сыр Российский	15	55
182	Каша жидкая молочная рисовая	250/10/10	289
375/378	Чай с молоком	150/50/15	83
	Хлеб пшеничный 1с	90	237
2-й Завтрак			
222	Пудинг из творога (запеченный)	200/30	200
389	Кофейный напиток с молоком	200	245
Обед			
47	Салат из квашеной капусты	100	687
102	Суп картофельный с фасолью	300	153
284	Картофельная запеканка с мясом	100/180/10	313
342	Компот из свежей фрукты	200	56
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	79
	Хлеб ржано-пшеничный	90	198
Полдник			
338	Яблоки	200	73
Ужин			
14	Масло сливочное	10	62
52	Салат из отварной свеклы	100	51
290	Птица тушеная в соусе	100/100	281
302	Каша рассыпчатая гречневая	193/7	325
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200	85
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	211
	Хлеб ржано-пшеничный	30	68
2-й Ужин			
386	Йогурт фруктово-ягодный 2,5% жирности	200	71

Мед сестра по питанию Осипян Э.С.