

УТВЕРЖДАЮ
 Директор  Н.В. Данченко



3 декабря 2023г

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 12-18 ЛЕТ

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Ккал
Завтрак			
14	Масло сливочное	10	62
15	Сыр Российский	15	51
182	Каша жидкая молочная с крупой «пшеном»	200/10	110
375/376	Чай с молоком	150/50/15	55
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	158
2-й Завтрак			
338	Апельсины	200	73
Обед			
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	108
302	Каша рассыпчатая пшеничная	145/5	213
279	Тефтели из говядины	100/80	223
348	Компот из плодов шиповника	200	120
	Хлеб ржано-пшеничный	90	198
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	79
Полдник			
406/467	Пирожки печенные из дрожжевого теста с картофелем	60	446
1008	Напиток лимонный	200	90
Ужин			
14	Масло сливочное	10	62
209	Яйца варёные	40/1шт	51
234	Биточки рыбные (теска)	100/5	149
143	Рагу из овощей	180/5	174
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200	85
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	158
	Хлеб ржано-пшеничный	30	68
2-й Ужин			
386	Йогурт фруктовый-ягодный 2,5% жирности	200	51

Мед сестра по питанию  Э.С.Осипян