

Директор

Н.В. Данченко



5 декабря 2023г

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 12-18 ЛЕТ

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
14	Масло сливочное	10	62
210	Омлет натуральный	106/10	160
195	Плов с фруктами	200	439
375/378	Чай с молоком	150/50/15	83
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	237
<b>2-й Завтрак</b>			
	Рожки сдобные	60	128
385	Молоко кипяченое	200	106
<b>Обед</b>			
70	Помидоры солёные	100	10,12
82	Борщ с капустой и картофелем	300	106
229	Рыба- горбуша тушенная в томате с овощами	100/100	200
312	Пюре картофельное	200	168
342	Компот из свежих фруктов	200	517
	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
290	Птица тушенная	100/100	281
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом и сахаром	193/7	325
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200	85
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	211
	Хлеб ржано-пшеничный	30	66
<b>2-й Ужин</b>			
386	Йогурт фруктовый- ягодный 2,5% жирности	200	78

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