



5 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	75
210	Омлет натуральный	106/10	160
203	Макаронные изделия отварные с маслом	200/10	297
375/378	Чай с молоком	150/50/15	83
	Хлеб пшеничный 1с	90	237
2-й Завтрак			
	Пряники	60	128
379	Кофейный напиток с молоком	200	245
Обед			
71	Огурцы свежие	100	14
102	Суп картофельный с горохом	300	77
234	Биточки рыбные из трески	100/5	149
310	Картофель отварной	200/10	168
349	Компот из смеси сухофруктов	200	120
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	79
	Хлеб ржано-пшеничный	90	198
Полдник			
338	Мандарины	200	73
Ужин			
14	Масло сливочное	10	75
	Икра кабачковая консервированная	100	91
224	Плов из отварной говядины	100/200	248
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200	85
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	158
	Хлеб ржано-пшеничный	30	77
2-й Ужин			
386	Ряженка 2,5% жирности	200	50

Мед сестра по питанию О.С.Осипян