



8 марта 2025г

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 12-18 ЛЕТ

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Ккал
Завтрак			
14	Масло сливочное	10	62
6	Бутерброд с колбасой	20	98
182	Каша жидкая молочная с крупой рисовая	250/10/10	108
376	Чай с сахаром	200/15	55
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	158
2-й Завтрак			
	Конфеты шоколадные	30	171
338	Яблоки	200	73
Обед			
47	Салат из квашеной капусты	100	69
102	Суп картофельный с горохом	300	128
312	Пюре картофельное	193/7	126
227	Рыба-скуприя припущенная	100/5	217
342	Компот из свежих яблок	200	517
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	79
	Хлеб ржано-пшеничный	90	198
Полдник			
396	Блины со сгущенным молоком	150/20	241
382	Какао с молоком	200	145
Ужин			
	Икра кабачковая консервированная	100	14
14	Масло сливочное	10	62
285	Макаронник с мясом	100/180	226
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200	85
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	158
	Хлеб ржано-пшеничный	30	68
2-й Ужин			
386	Ряженка 2,5% жирности	200	106

Мед сестра по питанию Э.С.Осипян