



8 октября 2024г

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 12-18 ЛЕТ

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Ккал
Завтрак			
14	Масло сливочное	10	62
210	Омлет натуральный	106/10	160
171	Каша рассыпчатая рисовая	200/10	268
375/376	Чай с сахаром	200/15	55
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	237
2-й Завтрак			
430	Булочка «Российская»	60	128
385	Молоко кипяченое	200	122
Обед			
75	Икра свекольная	100	132
82	Борщ с капустой и картофелем	300	106
229	Рыба-горбуша тушеная в томате с овощами	100/100	200
312	Пюре картофельное	200	168
349	Компот из смеси сухофруктов	200	120
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	79
	Хлеб ржано-пшеничный	90	198
Полдник			
338	Груша	200	73
Ужин			
14	Масло сливочное	10	62
71	Помидоры свежие	100	14
268	Котлеты рубленные из птицы	100/10	225
321	Капуста тушеная	200	93
339	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200	85
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	211
	Хлеб ржано-пшеничный	30	68
2-й Ужин			
386	Ряженка 2,5% жирности	200	50

Мед сестра по питанию О.С.Осипян