

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор \_\_\_\_\_ Н.В.Данченко



9 декабря 2023г

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 12-18 ЛЕТ

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
14	Масло сливочное	10	62
6	Бутерброды с колбасой	20/30	98
182	Каша жидкая молочная пшенная	210/10	152
375/378	Чай с молоком	150/50/15	83
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	237
<b>2-й Завтрак</b>			
	Конфеты шоколадные	50	256
338	Апельсины	200	73
<b>Обед</b>			
71	Помидоры свежие	100	14
101	Суп картофельный с крупой перловой	300	112
312	Пюре картофельное	200	168
227	Рыба-скумбрия припущенная	100/5	217
348	Компот из плодов шиповника	200	120
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	79
	Хлеб ржано-пшеничный	90	198
<b>Полдник</b>			
406	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой	60/1шт	452
382	Какао с молоком	200	450
<b>Ужин</b>			
14	Масло сливочное	10	62
197/307	Фасоль отварная с луком	100	184
259	Жаркое по домашнему	100/250	669
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	85
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	211
	Хлеб ржано-пшеничный	30	68
<b>2-й Ужин</b>			
386	Йогурт фруктовый- ягодный 2,5% жирности	200/1шт	71

Мед сестра по питанию Э.С.Осипян