



9 декабря 2024г

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 12-18 ЛЕТ

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Ккал
Завтрак			
14	Масло сливочное	10	62
15	Сыр Российский	15	55
171	Каша рассыпчатая гречневая с молоком и сахаром	100/100/10	212
375/378	Чай с молоком	150/50/15	83
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	237
2-й Завтрак			
223	Запеканка из творога со сметаной	200/30	200
385	Молоко кипяченое	200	105
Обед			
47	Салат из квашеной капусты	100	69
96	Рассольник Ленинградский	300	136
285	Макаронник с мясом	100/180	226
349	Компот из смеси сухофруктов	200	120
	Хлеб ржано-пшеничный	90	198
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	79
Полдник			
338	Апельсины	200	73
Ужин			
14	Масло сливочное	10	62
133	Горошек отварной	100	16
284	Запеканка картофельная с печенью	100/180	313
389	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	200/1шт	106

Мед сестра по питанию Э.С.Осипян