



12 января 2024г

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 12-18 ЛЕТ

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Ккал
Завтрак			
14	Масло сливочное	10	62
15	Сыр российский	15	51
173	Каша жидкая молочная «Геркулес»	250/10/10	131
376	Чай с сахаром	200/15	55
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	158
2-й Завтрак			
223	Запеканка из творога со сметаной	200/30	200
385	Молоко кипяченое	200	106
Обед			
71	Помидоры свежие	100	14
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	75
260	Гуляш из говядины	100/100	226
171	Каша рассыпчатая пшеничная	200/10	274
348	Компот из плодов шиповника	200	120
	Хлеб ржано-пшеничный	90	198
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	79
Полдник			
338	Бананы	200	73
Ужин			
14	Масло сливочное	10	62
133	Кукуруза отварная	100	201
229	Рыба-горбуша тушеная с овощами	100/100	155
143	Рагу из овощей	200/5	217
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200	85
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	211
	Хлеб ржано-пшеничный	30	77
2-й Ужин			
386	Йогурт фруктово-ягодный 2,5% жирности	200	106

Мед сестра по питанию Осия Э.С.Осиян