



12 мая 2025г

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 12-18 ЛЕТ

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Ккал
Завтрак			
2-й завтрак			
221	Сырники из творога с морковью	200/30	426
379	Кофейный напиток с молоком	200	245
Обед			
75	Икра свекольная	100	132
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	146
244	Плов из отварной говядины	100/200	248
342	Компот из свежих яблок	200	56
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	79
	Хлеб ржано-пшеничный	90	198
Полдник			
338	Яблоки	200	73
Ужин			
14	Масло сливочное	10	62
47	Салат из квашеной капусты	100	69
284	Печень тушеная	100/100	281
310	Картофель отварной	200/10	168
389	Сок фруктовый	200	85
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	188
	Хлеб ржано-пшеничный	30	68
2-й Ужин			
338	Йогурт фруктово-ягодный 2,5%	200	50

Мед сестра по питанию *Осиян* Э.С.Осиян