



12 декабря 2023г

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 12-18 ЛЕТ

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
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
<b>2-й Завтрак</b>			
	Вафли	50	130
385	Молоко кипяченое	200	122
<b>Обед</b>			
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
<b>Полдник</b>			
338	Апельсины	200	73
<b>Ужин</b>			
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
<b>2-й Ужин</b>			
386	Ряженка 2,5% жирности	200	50

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