УТВЕРЖДАЮ

Директор_____Н.В.Данченко

13 февраля 2024г

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 12-18 ЛЕТ

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Ккал
	Завтрак		
14	Масло сливочное	10	62
210	Омлет натуральный	106/10	160
195	Плов с фруктами	200	439
375/378	Чай с молоком	150/50/15	83
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	237
	2-й Завтрак		
	Рожки сдобные	60	128
385	Молоко кипяченое	200	106
	Обед		
70	Помидоры солёные	100	10,12
82	Борщ с капустой и картофелем	300	106
229	Рыба- горбуша тушенная в томате с овощами	100/100	200
312	Пюре картофельное	200	168
342	Компот из свежих фруктов	200	517
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	79
	Хлеб ржано-пшеничный	90	198
	Полдник		
338	Мандарины	200	73
	Ужин		
14	Масло сливочное	10	62
71	Огурцы свежие	100	14
290	Птица тушенная	100/100	281
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом и сахаром	193/7	325
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200	85
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	211
	Хлеб ржано-пшеничный	30	66
	2-й Ужин		
386	Йогурт фруктовый- ягодный 2,5% жирности	200	78

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