


УТВЕРЖДАЮ
Директор  Н.В. Данченко



13 марта 2024г

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 12-18 ЛЕТ

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Ккал
Завтрак			
14	Масло сливочное	10	75
15	Сыр Российский	15	55
182	Каша жидкая молочная манная	200/10	120
377	Чай с лимоном	200/15/7	55
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	237
2-й Завтрак			
219	Сырники из творога	200/30	468
385	Молоко кипяченое	200	105
Обед			
75	Икра свекольная	100	132
108	Суп картофельный с клецками	300	77
291	Плов из птицы	100/200	471
349	Компот из смеси сухофруктов	200	120
	Хлеб ржано-пшеничный	90	198
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	79
Полдник			
338	Бананы	200	73
Ужин			
14	Масло сливочное	10	75
	Икра кабачковая консервированная	100	82
279	Тефтели 2 вариант	100/80	223
310	Картофель отварной	193/7	138
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200	85
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	188
	Хлеб ржано-пшеничный	30	68
2-й Ужин			
386	Ряженка 2,5% жирности	200	51

Мед сестра по питанию  Э.С.Осипян