



13 марта 2025г

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 12-18 ЛЕТ

<u>№ рецеп</u>	<u>Наименование блюда</u>	<u>Выход</u>	<u>Ккал</u>
Завтрак			
14	Масло сливочное	10	75
210	Омлет натуральный	106/10	160
204	Макаронные изделия отварные с сыром	150/32/7	138
376	Чай с сахаром	200/15	55
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	237
2-й Завтрак			
	Печенье	50	116
379	Кофейный напиток с молоком	200	245
Обед			
71	Огурцы свежие	100	14
102	Суп картофельный горохом	300	77
234	Биточки рыбные - треска	100/5	149
312	Пюре картофельное	200	168
348	Компот плодов шиповника	200	120
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	79
	Хлеб ржано-пшеничный	90	198
Полдник			
338	Яблоки	200	73
Ужин			
14	Масло сливочное	10	75
131	Горошек зелены отварной	100	201
290	Птица тушенная	100/100	281
171/302	Каша рассыпчатая « пшено»	200/10	276
389	Сок фруктовый	200	85
	Хлеб пшеничный	80	188
	Хлеб ржано-пшеничный	30	68
2-й Ужин			
386	Йогурт фруктовый -ягодный 2,5% жирности	200	106

Мед сестра по питанию Э.С.Осипян