

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор *А.В. Данченко*  
 ГАУЗ «Центр профилактики заболеваний и реабилитации»  
 Департамент здравоохранения  
 Санкт-Петербурга



14 января 2024г

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 12-18 ЛЕТ

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
14	Масло сливочное	10	62
15	Сыр Российский	15	51
173	Каша жидкая молочная с крупой «Геркулес»	250/10/10	131
375/376	Чай с молоком	150/50/15	55
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	158
<b>2-й Завтрак</b>			
338	Мандарины	200	73
<b>Обед</b>			
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	108
302	Каша рассыпчатая гречневая	145/5	213
279	Тефтели из говядины	100/80	223
348	Компот из плодов шиповника	200	120
	Хлеб ржано-пшеничный	90	198
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	79
<b>Полдник</b>			
406/467	Пирожки печенные из дрожжевого теста с картофелем	60	446
1008	Напиток лимонный	200	90
<b>Ужин</b>			
14	Масло сливочное	10	62
209	Яйца варёные	40/1шт	51
234	Биточки рыбные (теска)	100/5	149
143	Рагу из овощей	180/5	174
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200	85
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	158
	Хлеб ржано-пшеничный	30	68
<b>2-й Ужин</b>			
386	Йогурт фруктовый- ягодный 2,5% жирности	200	51

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