



16 февраля 2024г

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 12-18 ЛЕТ

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Ккал
Завтрак			
14	Масло сливочное	10	62
15	Сыр Российский	15	51
181	Каша жидкая молочная манная	250/10/10	245
375/376	Чай с сахаром	200/15	55
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	237
2-й Завтрак			
223	Запеканка из творога	200/30	145
335	Молоко кипяченое	200	106
Обед			
71	Помидоры свежие	100	14
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	146
260	Гуляш из говядины	100/180	155
171	Каша рассыпчатая перловая	200/10	284
342	Компот из свежей фрукты	200	56
	Хлеб ржано-пшеничный	90	198
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	79
Полдник			
338	Апельсины	200	73
Ужин			
14	Масло сливочное	10	62
133	Кукуруза отварная	100	201
295	Котлеты рубленные из цыплят	100/5	249
310	Картофель отварной	193/7	138
389	Сок фруктовый	200	85
	Хлеб ржано-пшеничный	30	68
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	158
2-й Ужин			
386	<u>Ряженка</u> 2,5% жирности	200	51

Мед сестра по питанию Осиян Э.С.Осиян