



16 марта 2024г

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 12-18 ЛЕТ

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Ккал
Завтрак			
14	Масло сливочное	10	62
6	Бутерброды с колбасой	21	98
182	Каша жидкая молочная пшеничная	250/10/10	307
377	Чай с лимоном	200/15/7	55
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	237
2-й Завтрак			
	Конфеты шоколадные	50	116
338	Апельсины	200	73
Обед			
70	Огурцы солёные	100	10,12
101	Суп картофельный перловый	300	150
312	Пюре картофельное	193/7	168
227	Рыба скумбрия припущенная	100/5	217
349	Компот из плодов шиповника	200	120
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	79
	Хлеб ржано-пшеничный	90	198
Полдник			
406	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой	60/1шт	452
382	Какао с молоком	200	145
Ужин			
14	Масло сливочное	10	62
268	Котлеты из говядины	100	229
321	Капуста тушеная	200	93
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	85
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	211
	Хлеб ржано-пшеничный	30	68
2-й Ужин			
386	Йогурт фруктовый- ягодный 2,5% жирности	200/1шт	71

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