



17 марта 2024г

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 12-18 ЛЕТ

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Ккал
Завтрак			
14	Масло сливочное	10	62
15	Сыр Российский	15	51
171/302	Каша рассыпчатая гречневая с молоком и сахаром	100/100/10	213
375/378	Чай с сахаром	150/15	83
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	237
2-й Завтрак			
338	Бананы	200	73
Обед			
71	Огурцы свежие	100	14
101	Суп картофельный с крупой рисом	300	150
279	Тефтели из говядины	100/80	223
203	Макаронные изделия отварные с маслом	200/10	297
349	Компот из смеси сухофруктов	200	93
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	79
	Хлеб ржано-пшеничный	90	189
Полдник			
400/401	Оладьи с сгущенным молоком	200/40	765.
1008	Напиток лимоны	200	90
Ужин			
14	Масло сливочное	10	62
209	Яйца варенные	40	51
234	Биточки рыбные (треска)	100/5	149
143	Рагу из овощей	200/5	217
389	Сок фруктовый (завад. упаковка)	200	85
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	211
	Хлеб ржано-пшеничный	30	68
2-й Ужин			
338	Ряженка 2.5 % жирности	200	50

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