

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Н.В.Данченко



17 марта 2025г

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 12-18 ЛЕТ

| №<br>рецеп         | Наименование блюда                | Выход     | Ккал  |
|--------------------|-----------------------------------|-----------|-------|
| <b>Завтрак</b>     |                                   |           |       |
| 14                 | Масло сливочное                   | 10        | 62    |
| 15                 | Сыр Российский                    | 15        | 55    |
| 181                | Каша жидкая молочна манная        | 250/10/10 | 245   |
| 378                | Чай с молоком                     | 200/15    | 83    |
|                    | Хлеб пшеничный 1 сорт             | 90        | 211   |
| <b>2-й Завтрак</b> |                                   |           |       |
| 221                | Сырники из творога с морковью     | 200/30    | 426   |
| 379                | Кофейный напиток с молоком        | 200       | 245   |
| <b>Обед</b>        |                                   |           |       |
| 75                 | Икра свекольная                   | 100       | 132   |
| 88                 | Щи из свежей капусты с картофелем | 300       | 146   |
| 244                | Плов из отварной говядины         | 100/200   | 248   |
| 342                | Компот из свежих яблок            | 200       | 56    |
|                    | Хлеб пшеничный 1 сорт             | 30        | 79    |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный              | 90        | 198   |
| <b>Полдник</b>     |                                   |           |       |
| 338                | Королёк                           | 200       | 73    |
| <b>Ужин</b>        |                                   |           |       |
| 14                 | Масло сливочное                   | 10        | 62    |
| 70                 | Помидоры солёные                  | 100       | 10,12 |
| 284                | Печень тушенная                   | 100/100   | 281   |
| 310                | Картофель отварной                | 200/10    | 168   |
| 389                | Сок фруктовый                     | 200       | 85    |
|                    | Хлеб пшеничный 1 сорт             | 80        | 188   |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный              | 30        | 68    |
| <b>2-й Ужин</b>    |                                   |           |       |
| 338                | Йогурт фруктово-ягодный 2,5%      | 200       | 50    |

Мед сестра по питанию Э.С.Осипян