



17 апреля 2024г

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 12-18 ЛЕТ

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Ккал
Завтрак			
14	Масло сливочное	10	62
6	Бутерброды с колбасой	20	98
182	Каша жидкая молочная пшеничная	250/10/10	306,5
376	Чай с сахаром	200/15	55
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	237
2-й Завтрак			
222	Пудинг из творога (запеченного)	200/30	200,4
382	Какао с молоком	200	450
Обед			
70	Помидоры солёные	100	10,12
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	150,2
289	Рагу из птицы	100/200	472
342	Компот из свежих фруктов	200	55,5
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	79
	Хлеб ржано-пшеничный	90	198
Полдник			
338	Апельсины	200	73
Ужин			
14	Масло сливочное	10	62
279	Тефтели из говядины	100/80	223
321	Капуста тушеная	200	93
389	Сок фруктовый (завод.упаковка)	200	85
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	211
	Хлеб ржано-пшеничный	30	68
2-й Ужин			
386	Йогурт фруктовый- ягодный 2,5% жирности	200	71

Мед сестра по питанию Э.С.Осипян