



18 января 2024г

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 12-18 ЛЕТ

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Ккал
Завтрак			
14	Масло сливочное	10	62
210	Омлет натуральный	53/5	80
204	Макароны отварные с сыром	150/30/7	138
375/378	Чай с молоком	150/50/15	83
	Хлеб пшеничный 1с.	90	237
2-й Завтрак			
	Печенье	60	116
379	Кофейный напиток с молоком	200	245
Обед			
71	Огурцы свежие	100	14
102	Суп картофельный с горохом	300	77
234	Биточки из трески	100/5	217
312	Пюре картофельное	193/7	168
349	Компот из смеси сухофруктов	200	93
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	79
	Хлеб ржано-пшеничный	90	198
Полдник			
338	Апельсины	200	73
Ужин			
14	Масло сливочное	10	62
131	Горошек консервированный отварной	100	201
290	Птица тушеная в соусе	100/80	306
321	Капуста тушеная	200	93
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200	85
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	211
	Хлеб ржано-пшеничный	30	66
Ужин			
386	Йогурт фруктовый- ягодный 2,5 Жирности	200	71

Мед сестра по питанию Осип Э.С.Осипян