



19 марта 2025г

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 12-18 ЛЕТ

<u>№ рецеп</u>	<u>Наименование блюда</u>	<u>Выход</u>	<u>Ккал</u>
Завтрак			
14	Масло сливочное	10	62
6	Бутерброды с колбасой	20	98
182	Каша жидкая молочная пшенная	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 (запечёный)	200/30	200
382	Какао с молоком	200	145
Обед			
71	Помидоры свежие	100	14
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	150
289	Рагу из птицы	100/200	396
342	Компот из свежих фруктов	200	55,5
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	79
	Хлеб ржано-пшеничный	90	198
Полдник			
338	Бананы	200	73
Ужин			
14	Масло сливочное	10	62
279	Тефтели из говядины	100/80	223
321	Капуста тушенная	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 Осиян Э.С.Осиян