



**21 января 2024г**

**ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 12-18 ЛЕТ**

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
14	Масло сливочное	10	62
15	Сыр Российский	15	51
182	Каша жидкая молочная Геркулес	200/10/10	131
375/378	Чай с сахаром	200/15	83
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	237
<b>2-й Завтрак</b>			
338	Апельсины	200	73
<b>Обед</b>			
70	Помидоры солёные	100	10,12
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	112
287	Голубцы с мясом и рисом с соусом томатным	108/50	662
171	Каша рассыпчатая пшеничная	200/10	276
349	Компот из смеси сухофруктов	200	93
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	79
	Хлеб ржано-пшеничный	90	189
<b>Полдник</b>			
400/401	Оладьи со сгущенным молоком	200/40	765
1008	Напиток лимонный	200	90
<b>Ужин</b>			
14	Масло сливочное	10	62
209	Яйца вареные	40	51
234	Биточки из рыбы трески	100/5	169
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
<b>2-й Ужин</b>			
338	Ряженка 2.5 % жирности	200	50

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