



21 марта 2024г

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 12-18 ЛЕТ

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Ккал
Завтрак			
14	Масло сливочное	10	75
210	Омлет натуральный	106/10	160
171	Каша рассыпчатая рисовая	200/10	268
378	Чай с молоком	150/50/15	83
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	211
2-й Завтрак			
	Пряники	60	260
379	Кофейный напиток с молоком	200	245
Обед			
71	Огурцы свежие	100	14
102	Суп картофельный с фасолью	300	128
234	Биточки из трески	100/5	149
310	Картофель отварной	200/10	168
349	Компот из смеси сухофруктов	200	93
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	79
	Хлеб ржанно-пшеничный	90	198
Полдник			
338	Яблоки	200	73
Ужин			
14	Масло сливочное	10	62
70	Огурцы солёные	100	10,12
260	Гуляш из говядины	100/100	226
203	Макаронные отварные с маслом	200/10	297
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200	85
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	188
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	68
2-й Ужин			
338	Ряженка 2,5% жирности	200	50

Мед сестра по питанию Осипова Э.С. Осипян