



21 ноября 2024г

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 12-18 ЛЕТ

| <u>№<br/>рецеп</u> | <u>Наименование блюда</u>            | <u>Выход</u> | <u>Ккал</u> |
|--------------------|--------------------------------------|--------------|-------------|
| <b>Завтрак</b>     |                                      |              |             |
| 14                 | Масло сливочное                      | 10           | 75          |
| 210                | Омлет натуральный                    | 106/10       | 160         |
| 203                | Макаронные изделия отварные с маслом | 200/10       | 297         |
| 375/378            | Чай с молоком                        | 150/50/15    | 83          |
|                    | Хлеб пшеничный 1с                    | 90           | 237         |
| <b>2-й Завтрак</b> |                                      |              |             |
|                    | Вафли                                | 60           | 128         |
| 379                | Кофейный напиток с молоком           | 200          | 245         |
| <b>Обед</b>        |                                      |              |             |
| 71                 | Огурцы свежие                        | 100          | 14          |
| 102                | Суп картофельный с горохом           | 300          | 77          |
| 234                | Биточки рыбные из трески             | 100/5        | 149         |
| 310                | Картофель отварной                   | 200/10       | 168         |
| 349                | Компот из смеси сухофруктов          | 200          | 120         |
|                    | Хлеб пшеничный 1 сорт                | 30           | 79          |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                 | 90           | 198         |
| <b>Полдник</b>     |                                      |              |             |
| 338                | Апельсины                            | 200          | 73          |
| <b>Ужин</b>        |                                      |              |             |
| 14                 | Масло сливочное                      | 10           | 75          |
| 52                 | Салат из отварной свеклы             | 100          | 51          |
| 224                | Плов из отварной говядины            | 100/200      | 248         |
| 389                | Сок фруктовый (завод. упаковка)      | 200          | 85          |
|                    | Хлеб пшеничный 1 сорт                | 60           | 158         |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                 | 30           | 77          |
| <b>2-й Ужин</b>    |                                      |              |             |
| 386                | Ряженка 2,5% жирности                | 200          | 50          |

Мед сестра по питанию Осип Э.С.Осипян