



22 декабря 2023г

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 12-18 ЛЕТ

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
14	Масло сливочное	10	62
15	Сыр Российский	15	51
181	Каша жидкая молочная манная	250/10/10	245
375/376	Чай с сахаром	200/15	55
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	237
<b>2-й Завтрак</b>			
223	Запеканка из творога	200/30	145
335	Молоко кипяченое	200	106
<b>Обед</b>			
71	Помидоры свежие	100	14
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	146
260	Гуляш из говядины	100/180	155
171	Каша рассыпчатая пшеничная	200/10	284
342	Компот из свежей фруктов	200	56
	Хлеб ржано-пшеничный	90	198
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	79
<b>Полдник</b>			
338.	Королёк	200	73
<b>Ужин</b>			
14	Масло сливочное	10	62
133	Кукуруза отварная	100	201
295	Котлеты рубленные из цеплят	100/5	249
310	Картофель отварной	193/7	138
389	Сок фруктовый	200	85
	Хлеб ржано-пшеничный	30	68
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	158
<b>2-й Ужин</b>			
386	Йогурт фруктово-ягодный 2,5% жирности	200	51

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