

УТВЕРЖДАЮ
Директор Н.В. Данченко



23 апреля 2024г

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 12-18 ЛЕТ

<u>№ рецеп</u>	<u>Наименование блюда</u>	<u>Выход</u>	<u>Ккал</u>
Завтрак			
14	Масло сливочное	10	62
210	Омлет натуральный	106/10	160
195	Фрукты с фруктами	200	73
378	Чай с молоком	150/50/15	83
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	237
2-й Завтрак			
	Рожки сдобные	60	128
385	Какао с молоком	200	106
Обед			
71	Помидоры свежие	100	14
82	Борщ с капустой и картофелем	300	106
229	Рыба- горбуша тушеная в томате с овощами	100/100	155
312	Пюре картофельное	200	168
342	Компот из свежих фруктов	200	517
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	79
	Хлеб ржано-пшеничный	90	198
Полдник			
338	Апельсины	200	73
Ужин			
14.	Масло сливочное	10	62
47	Салат из квашеной капусты	100	69
284	Птица тушеная	100/100	281
321	Капуста тушеная	200	93
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200	85
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	158
	Хлеб ржано-пшеничный	30	68
2-й Ужин			
386	Йогурт фруктовый- ягодный 2,5% жирности	200	51

Мед сестра по питанию Э.С.Осипян