



23 мая 2025г

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 12-18 ЛЕТ

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Ккал
Завтрак			
14	Масло сливочное	10	62
15	Сыр Российский	15	51
182	Каша жидкая молочная рисовая	250/10/10	289
377	Чай с лимоном	200/15/7	55
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	237
2-й Завтрак			
223	Запеканка из творога	200/30	200
335	Молоко кипяченое	200	105
Обед			
71	Помидоры свежие	100	14
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	146
260	Гуляш из говядины	100/180	155
171/302	Каша рассыпчатая пшеничная	200/10	284
348	Компот из плодов шиповника	200	120
	Хлеб ржано-пшеничный	90	198
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	79
Полдник			
338	Бананы	200	73
Ужин			
133	Кукуруза отварная	100	201
14	Масло сливочное	10	62
299	Рыба-горбуша тушеная в томате с овощами	100/100	155
310	Картофель отварной	193/7	138
389	Сок фруктовый	200	85
	Хлеб пшеничный 1с	80	211
	Хлеб ржано-пшеничный	30	66
2-й Ужин			
386	Ряженка 2,5% жирности	200	50

Мед сестра по питанию Э.С.Осипян