



24 мая 2024г

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 12-18 ЛЕТ

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Ккал
Завтрак			
14	Масло сливочное	10	62
15	Сыр Российский	15	51
173	Каша жидкая молочная «Геркулес»	250/10/10	131
378	Чай с молоком	150/50/15	83
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	237
2-й Завтрак			
430	Булочка Российская	60	128
335	Молоко кипяченое	200	105
Обед			
	Икра кабачковая консервированная	100	99
82	Борщ с капустой и картофелем	300	106
260	Гуляш из говядины	100/180	155
171/302	Каша рассыпчатая пшеничная	200/10	284
342	Компот из смеси сухофруктов	200	93
	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 О.С.Осипян