



25 января 2024г

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 12-18 ЛЕТ

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Ккал
<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>			
	Пряники	60	128
379	Кофейный напиток с молоком	200	245
<b>Обед</b>			
	Икра кабачковая консервированная	100	91
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	Мандарины	200	73
<b>Ужин</b>			
14	Масло сливочное	10	75
71	Огурцы свежие	100	14
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 Э.С.Осиян