



Директор Н.В. Данченко



27 февраля 2024г

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 12-18 ЛЕТ

| № рецеп | Наименование блюда | Выход | Ккал |
|--------------------|---|-----------|-------|
| Завтрак | | | |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 62 |
| 210 | Омлет натуральный | 106/10 | 160 |
| 195 | Плов с фруктами | 200 | 439 |
| 375/378 | Чай с молоком | 150/50/15 | 83 |
| | Хлеб пшеничный 1 сорт | 90 | 237 |
| 2-й Завтрак | | | |
| | Рожки сдобные | 60 | 128 |
| 385 | Молоко кипяченое | 200 | 106 |
| Обед | | | |
| 70 | Помидоры солёные | 100 | 10,12 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 300 | 106 |
| 229 | Рыба- горбуша тушенная в томате с овощами | 100/100 | 200 |
| 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 |
| 71 | Огурцы свежие | 100 | 14 |
| 290 | Птица тушенная | 100/100 | 281 |
| 171 | Каша рассыпчатая гречневая с маслом и сахаром | 193/7 | 325 |
| 389 | Сок фруктовый (завод. упаковка) | 200 | 85 |
| | Хлеб пшеничный 1 сорт | 80 | 211 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 66 |
| 2-й Ужин | | | |
| 386 | Йогурт фруктовый- ягодный 2,5% жирности | 200 | 78 |

Мед сестра по питанию Э.С.Осипян