



30 января 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 тушеная 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	Бананы	200	73
Ужин			
14	Масло сливочное	10	62
71	Огурцы свежие	100	14
290	Птица тушеная	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 *Осиян* Э.С.Осиян