



30 сентября 2022г

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 12-18 ЛЕТ

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Ккал
Завтрак			
14	Масло сливочное	10	62
15	Сыр Российский	15	51
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10/10	289
375/376	Чай с сахаром	200/15	55
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	237
2-й Завтрак			
223	Запеканка из творога	200/30	145
335	Молоко кипяченое	200	106
Обед			
71	Помидоры свежие	100	14
82	Борщ с капустой и картофелем	300	106
260	Гуляш из говядины	100/180	155
171	Каша рассыпчатая перловая	200/10	284
342	Компот из свежих фруктов	200	517
	Хлеб ржано-пшеничный	90	198
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	79
Полдник			
338	Персики	200	73
Ужин			
133	Кукуруза отварная	100	23
14	Масло сливочное	10	62
295	Котлеты рубленые из цыплят	100	247
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 Э.С.Осипян