



01 октября 2022г

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 12-18 ЛЕТ

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Ккал
Завтрак			
14	Масло сливочное	10	62
6	Бутерброды с колбасой	20/30	98
182	Каша жидкая молочная пшенная	210/10	152
375/378	Чай с молоком	150/50/15	83
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	237
2-й Завтрак			
	Конфеты шоколадные	50	256
338	Груша	200	73
Обед			
71	Помидоры свежие	100	14
101	Суп картофельный с крупой перловой	300	112
312	Пюре картофельное	200	168
227	Рыба-скумбрия припущенная	100/5	217
342	Компот из свежей фруктов	200	517
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	79
	Хлеб ржано-пшеничный	90	198
Полдник			
406	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой	60/1шт	452
382	Какао с молоком	200	450
Ужин			
14	Масло сливочное	10	62
197/307	Фасоль отварная с луком	100	184
259	Жаркое по-домашнему	100/250	669
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	85
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	211
	Хлеб ржано-пшеничный	30	68
2-й Ужин			
386	Йогурт фруктовый- ягодный 2,5% жирности	200/1шт	71

Мед сестра по питанию Осип Э.С.Осипян