



2 марта 2023г

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 12-18 ЛЕТ

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Ккал
Завтрак			
14	Масло сливочное	10	75
210	Омлет натуральный	106/10	160
204	Макароны отварные с сыром	150/30/7	297
376	Чай с сахаром	150/15	55
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	237
2-й Завтрак			
	Пряники	60	116
379	Кофейный напиток с молоком	200	245
Обед			
71	Огурцы свежие	100	14
102	Суп картофельный горохом	300	77
234	Биточки рыбные - треска	100/5	149
312	Пюре картофельное	200	168
348	Компот из плодов шиповник	200	120
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	79
	Хлеб ржано-пшеничный	90	198
Полдник			
338	Мандарины	200	73
Ужин			
14	Масло сливочное	10	75
131	Горошек зеленый отварной	100	201
290	Птица тушенная	100/100	281
171/302	Каша рассыпчатая перловая	200/10	284
389	Сок фруктовый	200	85
	Хлеб пшеничный	80	188
	Хлеб ржано-пшеничный	30	68
2-й Ужин			
386	Йогурт фруктовый -ягодный 2,5% жирности	200	106

Мед сестра по питанию Осипян Э.С.Осипян