



29 мая 2023г

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 12-18 ЛЕТ

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Ккал
Завтрак			
14	Масло сливочное	10	62
15	Сыр Российский	15	51
181	Каша молочная манная	250/10/10	245
375/378	Чай с молоком	150/50/15	83
	Хлеб пшеничный 1 с	90	237
2-й Завтрак			
221	Сырники из творога с морковью	200/30	426
382	Какао с молоком	200	245
Обед			
47	Салат из квашеной капусты	100	69
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	146
284	Запеканка картофельная с мясом	100/180/5	302
342	Компот из свежих яблок	200	56
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	79
	Хлеб ржано-пшеничный	90	198
Полдник			
338	Яблоки	200	73
Ужин			
14	Масло сливочное	10	62
71	Помидоры свежие	100	14
261	Печень тушенная в соусе	100/75	324
310	Картофель отварной	193/7	138
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200	85
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	211
	Хлеб ржано-пшеничный	30	68
2-й Ужин			
386	Йогурт фруктово-ягодный 2,5% жирности	200	71

Мед сестра по питанию *А.С. Осипян*