



27 апреля 2022г

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 12-18 ЛЕТ

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Ккал
Завтрак			
14	Масло сливочное	10	62
15	Сыр российский	15	54,6
182	Каша жидкая молочная пшенная	250/10/10	306,5
376	Чай с сахаром	200/15	55
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	237
2-й Завтрак			
222	Пудинг из творога (запеченного)	200/30	200,4
382	Какао с молоком	200	450
Обед			
71	Помидоры свежие	100	14
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	150,2
289	Рагу из птицы	100/200	472
342	Компот из свежих фруктов	200	55,5
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	79
	Хлеб ржано-пшеничный	90	198
Полдник			
338	Апельсины	185	80
Ужин			
14	Масло сливочное	10	62
279	Тефтели из говядины	100/80	223
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 фруктовый- ягодный 2,5% жирности	200	71

Мед сестра по питанию Осия Э.С.Осиян