



07.03.2025 года

Возрастная группа 12-18 лет

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Ккал
Завтрак			
14	Масло сливочное	10	75/75
15	Сыр Российский	15	51
182	Каша вязкая молочная «Геркулес»	250/10/10	131
375/376	Чай с сахаром	150/50/15	83
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	158
2-й Завтрак			
338	Бананы	200/1шт	192
Обед			
70/71	Помидоры свежие или соленые	100	21
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	75
260	Гуляш	100/100	255
171/302	Каша рассыпчатая пшенная с маслом	193/7	284
349	Компот из смеси сухофруктов	200	120
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	79
	Хлеб пшеничный ржаной	90	198
Полдник			
224	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/30	162
385	Молоко кипяченое	200	106
Ужин			
14	Масло сливочное	10	75
70/71	Помидоры свежие или квашенные	100	21
256	Мясо тушеное	100/100	253,12
310	Картофель отварной	193/7	217
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	85
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	158
	Хлеб пшеничный ржаной	30	77
2-й Ужин			
386	Йогурт фруктово-ягодный 2,5% жирности	200/1шт	71

Ответственный исполнитель: