



1 декабря 2023г

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 7-11 ЛЕТ

<u>№ рецеп</u>	<u>Наименование блюда</u>	<u>Выход</u>	<u>Ккал</u>
Завтрак			
14	Масло сливочное	10	62
15	Сыр Российский	15	51
173	Каша жидкая молочная «Геркулес»	200/10/10	103
375/376	Чай с сахаром	200/15	55
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	158
2-й Завтрак			
223	Запеканка из творога	150/20	107
335	Молоко кипяченое	200	106
Обед			
70	Помидоры солёные	60	5,45
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	134
260	Гуляш из говядины	90/170	204
171	Каша рассыпчатая пшенная	150/5	213
349	Компот из смеси сухофрукты	200	93
	Хлеб ржано-пшеничный	50	128
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	79
Полдник			
338	Мандарины	200	73
Ужин			
14	Масло сливочное	10	62
133	Кукуруза отварная	60	127
229	Рыба-горбуша тушеная в томате	100/100	155
143	Рагу из овощей	150/5	174
389	Сок фруктовый	200	85
	Хлеб ржано-пшеничный	30	68
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	141
2-й Ужин			
386	Йогурт фруктово-ягодный 2,5% жирности	200	51

Мед сестра по питанию Э.С.Осипян