



2 декабря 2024г

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	55
182	Каша жидкая молочная рисовая	200/10/10	245
375/378	Чай с молоком	150/50/15	83
	Хлеб пшеничный 1с	60	158
2-й Завтрак			
222	Пудинг из творога (запеченный)	150/20	167
389	Кофейный напиток с молоком	200	245
Обед			
47	Салат из квашеной капусты	60	412
102	Суп картофельный с фасолью	250	128
284	Картофельная запеканка с мясом	50/90	219
342	Компот из свежей фрукты	200	56
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	128
	Хлеб ржано-пшеничный	30	68
Полдник			
338	Яблоки	200	73
Ужин			
14	Масло сливочное	10	62
52	Салат из отварной свеклы	60	51
290	Птица тушеная в соусе	90/80	225
302	Каша рассыпчатая гречневая	145/5	244
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200	85
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	158
	Хлеб ржано-пшеничный	30	68
2-й Ужин			
386	Йогурт фруктово-ягодный 2,5% жирности	200	71

Мед сестра по питанию О.С.Осипян Э.С.Осипян