

УТВЕРЖДАЮ
 Директор Н.В. Данченко



4 марта 2024г

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 7-11 ЛЕТ

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Ккал
Завтрак			
14	Масло сливочное	10	62
15	Сыр Российский	15	51
181	Каша молочная манная	200/10/10	245
375/378	Чай с молоком	150/50/15	83
	Хлеб пшеничный 1 с	60	158
2-й Завтрак			
221	Сырники из творога с морковью	150/20	319
379	Кофейный напиток с молоком	200	245
Обед			
75	Икра свекольная	60	79
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	134
244	Плов из отварной говядины	90/150	233
342	Компот из свежих яблок	200	56
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	128
	Хлеб ржано-пшеничный	30	68
Полдник			
338	Апельсины	200	73
Ужин			
14	Масло сливочное	10	62
71	Помидоры свежие	60	8,4
261	Печень тушенная в соусе	90/50	311
310	Картофель отварной	145/5	103
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 Э.С.Осипян