



5 декабря 2023г

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 7-11 ЛЕТ

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
14	Масло сливочное	10	62
210	Омлет натуральный	106/10	160
195	Плов с фруктами	150	329
375/378	Чай с молоком	150/50/15	83
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	158
<b>2-й Завтрак</b>			
	Рожки сдобные	60	128
385	Молоко кипяченое	200	106
<b>Обед</b>			
70	Помидоры солёные	60	5,45
82	Борщ с капустой и картофелем	250	98
229	Рыба- горбуша тушеная в томате с овощами	100/100	150
312	Пюре картофельное	100	126
342	Компот из свежих фруктов	200	517
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	79
	Хлеб ржано-пшеничный	50	128
<b>Полдник</b>			
338	Апельсины	200	73
<b>Ужин</b>			
14	Масло сливочное	10	62
71	Огурцы свежие	60	8,4
290	Птица тушеная	90/80	225
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом и сахаром	150/10	244
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200	85
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	158
	Хлеб ржано-пшеничный	30	77
<b>2-й Ужин</b>			
386	Йогурт фруктовый- ягодный 2,5% жирности	200	78

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