



7 марта 2024г

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 7-11 ЛЕТ

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Ккал
Завтрак			
14	Масло сливочное	10	75
210	Омлет натуральный	106/10	160
171	Каша рассыпчатая рисовая	150/5	201
378	Чай с молоком	150/50/15	83
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	158
2-й Завтрак			
	Печенье	30	130
379	Кофейный напиток с молоком	200	245
Обед			
47	Салат из квашеной капусты	60	50
102	Суп картофельный с фасолью	250	128
234	Биточки из трески	90/5	136
310	Картофель отварной	145/5	103
349	Компот из смеси сухофруктов	200	93
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	79
	Хлеб ржано-пшеничный	50	128
Полдник			
338	Апельсины	200	73
Ужин			
14	Масло сливочное	10	62
	Икра кабачковая	60	55
260	Гуляш из говядины	90/100	204
203	Макаронные отварные с маслом	150/5	198
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200	85
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	158
	Хлеб ржано-пшеничный	30	68
2-й Ужин			

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