



7 марта 2025г

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 7-11 ЛЕТ

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Ккал
Завтрак			
14	Масло сливочное	10	75
15	Сыр российский	15	55
181	Каша жидкая молочная манная	200/10/10	245
377	Чай с лимоном	200/15/7	55
	Хлеб пшеничный	60	141
2-й Завтрак			
223	Запеканка из творога	150/20	200
385	Молоко кипяченое	200	106
Обед			
133	Кукуруза отварная	60	127
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	134
259	Жаркое по-домашнему	100/250	669
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	75
71	Помидоры свежие	60	8,4
295	Котлеты рубленные из бройлер - цыплят	90/5	247
171/302	Каша рассыпчатая гречневая	150/5	244
389	Сок фруктовый	200	85
	Хлеб пшеничный 1с	80	211
	Хлеб ржано-пшеничный	30	66
2-й Ужин			
386	Йогурт фруктовый -ягодный 2,5% жирности	200	106

Мед сестра по питанию Осиян Э.С. Э.С.Осиян