

УТВЕРЖДАЮ

Директор Н.В. Данченко



7 мая 2024г

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 7-11 ЛЕТ

<u>№ рецеп</u>	<u>Наименование блюда</u>	<u>Выход</u>	<u>Ккал</u>
<b>Завтрак</b>			
14	Масло сливочное	10	62
210	Омлет натуральный	106/10	160
195	Фрукты	150	55
378	Чай с сахаром	200/15	55
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	158
<b>2-й Завтрак</b>			
	Рожки сдобные	60	128
382	Какао с молоком	200	145
<b>Обед</b>			
71	Помидоры свежие	60	8,4
82	Борщ с капустой и картофелем	250	98
229	Рыба- горбуша тушеная в томате с овощами	100/100	155
312	Пюре картофельное	150	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
47	Салат из квашеной капусты	60	52
284	Птица тушеная	90/80	225
321	Капуста тушеная	150	69
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	51

Мед сестра по питанию Э.С. Осипян