



Директор Н.В. Данченко



10 января 2025г

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 7-11 ЛЕТ

| <u>№<br/>рецеп</u> | <u>Наименование блюда</u>               | <u>Выход</u> | <u>Ккал</u> |
|--------------------|-----------------------------------------|--------------|-------------|
| <b>Завтрак</b>     |                                         |              |             |
| 14                 | Масло сливочное                         | 10           | 62          |
| 15                 | Сыр российский                          | 15           | 51          |
| 173                | Каша жидкая молочная «Геркулес»         | 200/10/10    | 103         |
| 376                | Чай с сахаром                           | 200/15       | 55          |
|                    | Хлеб пшеничный 1 сорт                   | 60           | 158         |
| <b>2-й Завтрак</b> |                                         |              |             |
| 223                | Запеканка из творога со сметаной        | 150/20       | 200         |
| 385                | Молоко кипяченое                        | 200          | 106         |
| <b>Обед</b>        |                                         |              |             |
| 71                 | Помидоры свежие                         | 60           | 8,4         |
| 88                 | Щи из свежей капусты с картофелем       | 250          | 75          |
| 260                | Гуляш из говядины                       | 90/100       | 204         |
| 171                | Каша рассыпчатая пшенная                | 150/5        | 213         |
| 349                | Компот из смеси сухофруктов             | 200          | 120         |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                    | 50           | 128         |
|                    | Хлеб пшеничный 1 сорт                   | 30           | 79          |
| <b>Полдник</b>     |                                         |              |             |
| 338                | Апельсины                               | 200          | 73          |
| <b>Ужин</b>        |                                         |              |             |
| 14                 | Масло сливочное                         | 10           | 62          |
| 133                | Кукуруза отварная консервированная      | 60           | 127         |
| 229                | Раба-горбуша тушеная в томате с овощами | 100/100      | 155         |
| 143                | Рагу из овощей                          | 150/5        | 174         |
| 389                | Сок фруктовый ( завод. упаковка)        | 200          | 85          |
|                    | Хлеб пшеничный 1 сорт                   | 60           | 158         |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                    | 30           | 68          |
| <b>2-й Ужин</b>    |                                         |              |             |
| 386                | Йогурт 2,5% жирности                    | 200          | 51          |

Мед сестра по питанию О.С.Осипян