



10 декабря 2023г

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 7-11 ЛЕТ

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Ккал
Завтрак			
14	Масло сливочное	10	62
15	Сыр Российский	15	51
182	Каша жидкая молочная Геркулес	200/10/10	103
375/378	Чай с сахаром	200/15	83
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	158
2-й Завтрак			
338	Яблоки	200	73
Обед			
70	Помидоры солёные	60	5,45
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	93
287	Голубцы мясом и рисом с соусом томатным	108/50	662
171	Каша рассыпчатая пшеничная	150/5	213
349	Компот из смеси сухофруктов	200	93
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	79
	Хлеб ржано-пшеничный	50	128
Полдник			
400/401	Оладьи со сгущенным молоком	100/20	520
1008	Напиток лимонный	200	90
Ужин			
14	Масло сливочное	10	62
209	Яйца вареные	40	51
234	Биточки из рыбы трески	90/5	136
143	Рагу из овощей	150/5	174
389	Сок фруктовый (завад. упаковка)	200	85
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	158
	Хлеб ржано-пшеничный	30	68
2-й Ужин			
338	Ряженка 2.5 % жирности	200	50

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