



11 апреля 2025г

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 7-11 ЛЕТ

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Ккал
Завтрак			
14	Масло сливочное	10	75
15	Сыр Российский	15	51
182	Каша жидкая молочная рисовая	200/10/10	245
378	Чай с молоком	150/50/15	83
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	158
2-й Завтрак			
223	Запеканка из творога	150/20	200
335	Молоко кипяченое	200	105
Обед			
70	Помидоры солёные	60	5,45
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	134
260	Гуляш из говядины	90/170	204
171/302	Каша рассыпчатая пшеничная	150/5	213
342	Компот из смеси сухофруктов	200	93
	Хлеб ржано-пшеничный	50	128
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	79
Полдник			
338	Апельсины	200	73
Ужин			
133	Кукуруза отварная	100	201
14	Масло сливочное	10	62
299	Рыба-горбуша тушеная в томате с овощами	100/100	155
310	Картофель отварной	193/7	138
389	Сок фруктовый	200	85
	Хлеб пшеничный 1с	80	211
	Хлеб ржано-пшеничный	30	66
2-й Ужин			
386	Ряженка 2,5% жирности	200	50

Мед сестра по питанию Осиян Э.С.Осиян