



11 декабря 2024г

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           | 55          |
| 182                | Каша жидкая молочная пшенная        | 200/10/10    | 245         |
| 375/377            | Чай с лимоном                       | 200/15/7     | 55          |
|                    | Хлеб пшеничный 1 сорт               | 60           | 158         |
| <b>2-й Завтрак</b> |                                     |              |             |
| 219                | Сырники из творога                  | 150/20       | 200         |
| 385                | Молоко кипяченое                    | 200          | 105         |
| <b>Обед</b>        |                                     |              |             |
| 75                 | Икра свекольная                     | 60           | 79          |
| 103                | Суп картофельный с макаронами       | 250          | 108         |
| 291                | Плов из птицы                       | 90/160       | 377         |
| 349                | Компот из смеси сухофруктов         | 200          | 93          |
|                    | 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          |
| 70                 | Огурцы солёные                      | 60           | 5,45        |
| 286                | Перец фаршированный с мясом и рисом | 130/30       | 662         |
| 310                | Картофель отварной                  | 145/5        | 103         |
| 389                | Сок фруктовый (завод. упаковка)     | 200          | 85          |
|                    | Хлеб пшеничный 1 сорт               | 60           | 158         |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                | 30           | 68          |
| <b>2-й Ужин</b>    |                                     |              |             |
| 386                | Ряженка 2,5% жирности               | 200          | 51          |

Мед сестра по питанию Э.С.Осипян