



12 марта 2025г

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 7-11 ЛЕТ

<u>№ рецеп</u>	<u>Наименование блюда</u>	<u>Выход</u>	<u>Ккал</u>
Завтрак			
14	Масло сливочное	10	62
15	Сыр Российский	15	55
182	Каша жидкая молочная манная	200/10	120
377	Чай с лимоном	200/15/7	55
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	158
2-й Завтрак			
219	Сырники из творога	150/20	200,4
385	Молоко кипяченое	200	105
Обед			
75	Икра свекольная	60	79
108	Суп картофельный с клецками	250	72
291	Плов из птицы	90/160	377
349	Компот из смеси сухофруктов	200	60
	Хлеб ржано-пшеничный	50	128
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	79
Полдник			
338	Королёк	200	73
Ужин			
14	Масло сливочное	10	62
	Икра кабачковая консервированная	60	82
279	Тефтели и говядины	90/50	179
310	Картофель отварной	145/5	103
389	Сок фруктовый (завод. упаковка.)	200	85
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	141
	Хлеб ржано-пшеничный	30	68
2-й Ужин			
386	Ряженка 2,5% жирности	200	106

Мед сестра по питанию Э.С.Осипян