



13 января 2024г

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 7-11 ЛЕТ

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
14	Масло сливочное	10	62
6	Бутерброды с колбасой	20/30	98
182	Каша жидкая молочная рисовая 1 -	200/10/10	245
375/376	Чай с сахаром	200/15	55
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	158
<b>2-й Завтрак</b>			
	Конфеты шоколадные	25	171
338	Яблоки	200	73
<b>Обед</b>			
70	Помидоры солёные	60	4,45
102	Суп картофельный с горохом	250	128
312	Пюре картофельное	145/5	126
227	Рыба- скумбрия припущенная	90	217
342	Компот из свежих яблок	200	517
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	79
	Хлеб ржано-пшеничный	50	128
<b>Полдник</b>			
396	Блины с сгущенным молоком	100/20	241
382	Какао с молоком	200	145
<b>Ужин</b>			
	Икра кабачковая консервированная	60	55
14	Масло сливочное	10	62
285	Макаронник с мясом	90/170	211
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	106

Мед сестра по питанию *Осип* Э.С.Осипян