



13 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
210	Омлет натуральный	106/10	160
204	Макаронные изделия отварные с сыром	100/20/5	103
376	Чай с сахаром	200/15	55
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	158
2-й Завтрак			
	Печенье	25	58
379	Кофейный напиток с молоком	200	245
Обед			
71	Огурцы свежие	60	8,4
102	Суп картофельный горохом	250	72
234	Биточки рыбные - треска	90/5	136
312	Пюре картофельное	150	126
348	Компот плодов шиповника	200	120
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	79
	Хлеб ржано-пшеничный	50	128
Полдник			
338	Яблоки	200	73
Ужин			
14	Масло сливочное	10	62
131	Горошек зелены отварной	60	127
290	Птица тушенная	90/80	225
171/302	Каша рассыпчатая « пшено »	150/5	213
389	Сок фруктовый	200	85
	Хлеб пшеничный	60	141
	Хлеб ржано-пшеничный	30	68
2-й Ужин			
386	Йогурт фруктовый -ягодный 2,5% жирности	200	106

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