



14 января 2024г

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 7-11 ЛЕТ

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Ккал
Завтрак			
14	Масло сливочное	10	62
15	Сыр Российский	15	51
173	Каша жидкая молочная с крупой « Геркулес»	200/10/10	103
375/376	Чай с молоком	150/50/15	55
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	158
2-й Завтрак			
338	Мандарины	200	73
Обед			
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	108
302	Каша рассыпчатая гречневый	145/5	213
279	Тефтели из говядины	90/50	179
348	Компот из плодов шиповника	200	120
	Хлеб ржано-пшеничный	50	128
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	79
Полдник			
406/467	Пирожки печенные из дрожжевого теста с картофелем	60	446
1008	Напиток лимонный	200	90
Ужин			
14	Масло сливочное	10	62
209	Яйца варёные	40/1шт	51
234	Биточки рыбные (теска)	90/5	136
143	Рагу из овощей	180/5	71
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200	85
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	158
	Хлеб ржано-пшеничный	30	68
2-й Ужин			
386	Йогурт фруктовый- ягодный 2,5% жирности	200	51

Мед. вестра по питанию *О.И. Сидорова* 3.0.001000