



14 января 2025г

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          |
| 210                | Омлет натуральный                             | 106/10       | 160         |
| 195                | Плов с фруктами                               | 150          | 329         |
| 375/378            | Чай с молоком                                 | 150/50/15    | 83          |
|                    | Хлеб пшеничный 1 сорт                         | 60           | 158         |
| <b>2-й Завтрак</b> |                                               |              |             |
|                    | Рожки сдобные                                 | 60           | 128         |
| 385                | Молоко кипяченое                              | 200          | 106         |
| <b>Обед</b>        |                                               |              |             |
| 71                 | Помидоры свежие                               | 60           | 8,4         |
| 82                 | Борщ с капустой и картофелем                  | 250          | 98          |
| 229                | Рыба- горбуша тушенная в томате с овощами     | 100/100      | 150         |
| 312                | Пюре картофельное                             | 100          | 126         |
| 342                | Компот из свежих фруктов                      | 200          | 517         |
|                    | Хлеб пшеничный 1 сорт                         | 30           | 79          |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                          | 50           | 128         |
| <b>Полдник</b>     |                                               |              |             |
| 338                | Апельсины                                     | 200          | 73          |
| <b>Ужин</b>        |                                               |              |             |
| 14                 | Масло сливочное                               | 10           | 62          |
| 71                 | Огурцы свежие                                 | 60           | 8,4         |
| 290                | Птица тушенная                                | 90/80        | 225         |
| 171                | Каша рассыпчатая гречневая с маслом и сахаром | 150/10       | 244         |
| 389                | Сок фруктовый (завод. упаковка)               | 200          | 85          |
|                    | Хлеб пшеничный 1 сорт                         | 60           | 158         |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                          | 30           | 77          |
| <b>2-й Ужин</b>    |                                               |              |             |
| 386                | Йогурт фруктовый- ягодный 2,5% жирности       | 200          | 78          |

Мед сестра по питанию Э.С.Осипян