



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор Н.В.Данченко

14 марта 2025г

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 7-11 ЛЕТ

| №<br>рецеп         | Наименование блюда                      | Выход     | Ккал |
|--------------------|-----------------------------------------|-----------|------|
| <b>Завтрак</b>     |                                         |           |      |
| 14                 | Масло сливочное                         | 10        | 75   |
| 15                 | Сыр Российский                          | 15        | 51   |
| 182                | Каша жидкая молочная рисовая            | 200/10/10 | 245  |
| 378                | Чай с молоком                           | 150/50/15 | 83   |
|                    | Хлеб пшеничный 1 сорт                   | 60        | 158  |
| <b>2-й Завтрак</b> |                                         |           |      |
| 223                | Запеканка из творога                    | 150/20    | 200  |
| 335                | Молоко кипяченое                        | 200       | 105  |
| <b>Обед</b>        |                                         |           |      |
| 71                 | Помидоры свежие                         | 60        | 8,4  |
| 88                 | Щи из свежей капусты с картофелем       | 250       | 134  |
| 260                | Гуляш из говядины                       | 90/170    | 204  |
| 171/302            | Каша рассыпчатая пшеничная              | 150/5     | 213  |
| 342                | Компот из смеси сухофруктов             | 200       | 93   |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                    | 50        | 128  |
|                    | Хлеб пшеничный 1 сорт                   | 30        | 79   |
| <b>Полдник</b>     |                                         |           |      |
| 338                | Апельсины                               | 200       | 73   |
| <b>Ужин</b>        |                                         |           |      |
| 133                | Кукуруза отварная                       | 100       | 201  |
| 14                 | Масло сливочное                         | 10        | 62   |
| 299                | Рыба-горбуша тушеная в томате с овощами | 100/100   | 155  |
| 310                | Картофель отварной                      | 193/7     | 138  |
| 389                | Сок фруктовый                           | 200       | 85   |
|                    | Хлеб пшеничный 1с                       | 80        | 211  |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                    | 30        | 66   |
| <b>2-й Ужин</b>    |                                         |           |      |
| 386                | Ряженка 2,5% жирности                   | 200       | 50   |

Мед сестра по питанию Э.С.Осипян