



14 апреля 2024г

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 7-11 ЛЕТ

<u>№ рецеп</u>	<u>Наименование блюда</u>	<u>Выход</u>	<u>Ккал</u>
<b>Завтрак</b>			
14	Масло сливочное	10	62
15	Сыр Российский	15	51
171/302	Каша рассыпчатая гречневая с молоком и сахаром	100/100/10	213
375/378	Чай с сахаром	150/15	55
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	158
<b>2-й Завтрак</b>			
338	Апельсины	200	73
<b>Обед</b>			
71	Огурцы свежие	60	8,4
101	Суп картофельный с крупой рисом	250	125
279	Тефтели из говядины	90/50	179
203	Макаронные изделия отварные	100/5	198
349	Компот из смеси сухофруктов	200	93
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	79
	Хлеб ржано-пшеничный	50	128
<b>Полдник</b>			
400/401	Оладьи с сгущенным молоком	100/20	520
1008	Напиток лимоны	200	90
<b>Ужин</b>			
14	Масло сливочное	10	62
209	Яйца варенные	40	51
234	Биточки рыбные (треска)	90/5	136
143	Рагу из овощей	150/5	174
389	Сок фруктовый (завад. упаковка)	200	85
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	158
	Хлеб ржано-пшеничный	30	68
<b>2-й Ужин</b>			
338	Ряженка 2.5 % жирности	200	50

Мед сестра по питанию Э.С.Осипян