

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор Н.В. Данченко



14 декабря 2023г

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 7-11 ЛЕТ

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
14	Масло сливочное	10	75
210	Омлет натуральный	106/10	160
203	Макаронные изделия отварные с маслом	100/5	198
375/378	Чай с молоком	150/50/15	83
	Хлеб пшеничный 1с	60	158
<b>2-й Завтрак</b>			
	Пряники	30	130
379	Кофейный напиток с молоком	200	245
<b>Обед</b>			
	Икра кабачковая консервированная	60	55
102	Суп картофельный с горохом	250	72
234	Биточки рыбные из трески	90/5	136
310	Картофель отварной	145/5	103
349	Компот из смеси сухофруктов	200	120
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	79
	Хлеб ржано-пшеничный	50	128
<b>Полдник</b>			
338	Мандарины	200	73
<b>Ужин</b>			
14	Масло сливочное	10	75
71	Помидоры свежие	60	8,4
224	Плов из отварной говядины	90/150	233
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200	85
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	158
	Хлеб ржано-пшеничный	30	77
<b>2-й Ужин</b>			
386	Ряженка 2,5% жирности	200	50

Мед сестра по питанию Э.С.Осипян