



17 декабря 2023г

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 7-11 ЛЕТ

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
14	Масло сливочное	10	62
15	Сыр Российский	15	51
182	Каша жидкая молочная с крупой « пшеном»	200/5	120
375/376	Чай с молоком	150/50/15	55
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	158
<b>2-й Завтрак</b>			
338	Королёк	200	73
<b>Обед</b>			
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	108
302	Каша рассыпчатая пшеничная	145/5	213
286	Перец фаршированный с мясом и рисом	130/30	662
348	Компот из плодов шиповника	200	120
	Хлеб ржано-пшеничный	50	128
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	79
<b>Полдник</b>			
406/467	Пирожки печенные из дрожжевого теста с картофелем	60	446
1008	Напиток лимонный	200	90
<b>Ужин</b>			
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
<b>2-й Ужин</b>			
386	Йогурт фруктовый- ягодный 2,5% жирности	200	51

Мед сестра по питанию О.С. Осипя Э.С. Осипя