



17 декабря 2024г

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 7-11 ЛЕТ

| №<br>рецеп  | Наименование блюда                      | Выход   | Ккал |
|-------------|-----------------------------------------|---------|------|
| Завтрак     |                                         |         |      |
| 14          | Масло сливочное                         | 10      | 62   |
| 210         | Омлет натуральный                       | 106/10  | 160  |
| 171         | Каша рассыпчатая рисовая                | 150/5   | 201  |
| 375/376     | Чай с сахаром                           | 200/15  | 55   |
|             | Хлеб пшеничный 1 сорт                   | 60      | 158  |
| 2-й Завтрак |                                         |         |      |
| 430         | Булочка Российская                      | 60      | 128  |
| 385         | Молоко кипяченое                        | 200     | 122  |
| Обед        |                                         |         |      |
| 75          | Икра свекольная                         | 60      | 79   |
| 82          | Борщ с капустой и картофелем            | 250     | 98   |
| 229         | Рыба-горбуша тушеная в томате с овощами | 100/100 | 150  |
| 312         | Пюре картофельное                       | 145/5   | 126  |
| 349         | Компот из смеси сухофруктов             | 200     | 120  |
|             | Хлеб пшеничный 1 сорт                   | 30      | 79   |
|             | Хлеб ржано-пшеничный                    | 50      | 128  |
| Полдник     |                                         |         |      |
| 338         | Мандарины                               | 200     | 73   |
| Ужин        |                                         |         |      |
| 14          | Масло сливочное                         | 10      | 62   |
| 71          | Помидоры свежие                         | 60      | 13   |
| 268         | Котлеты рубленные из птицы              | 90      | 180  |
| 321         | Капуста тушеная                         | 150     | 69   |
| 339         | Сок фруктовый (завод. упаковка)         | 200     | 85   |
|             | Хлеб пшеничный 1 сорт                   | 60      | 158  |
|             | Хлеб ржано-пшеничный                    | 30      | 68   |
| 2-й Ужин    |                                         |         |      |
| 386         | Ряженка 2,5% жирности                   | 200     | 50   |

Мед сестра по питанию Э.С.Осипян