



18 января 2024г

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 7-11 ЛЕТ

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Ккал
Завтрак			
14	Масло сливочное	10	62
210	Омлет натуральный	53/5	80
204	Макароны отварные с сыром	100/20/5	103
375/378	Чай с молоком	150/50/15	83
	Хлеб пшеничный 1с.	60	158
2-й Завтрак			
	Печенье	30	190
379	Кофейный напиток с молоком	200	245
Обед			
71	Огурцы свежие	60	8,4
102	Суп картофельный с горохом	250	72
234	Биточки из трески	90/5	136
312	Пюре картофельное	145/5	126
349	Компот из смеси сухофруктов	200	93
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	79
	Хлеб ржано-пшеничный	50	128
Полдник			
338	Апельсины	200	73
Ужин			
14	Масло сливочное	10	62
131	Горошек консервированный отварной	60	127
290	Птица тушеная в соусе	90/80	245
321	Капуста тушенная	150	69
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200	85
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	158
	Хлеб ржано-пшеничный	30	77
2-й Ужин			
386	Йогурт фруктовый- ягодный 2,5 Жирности	200	71

Мед сестра по питанию *Осиян* Э.С.Осиян