

Директор *Н.В. Данченко*



19 марта 2024г

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 7-11 ЛЕТ

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Ккал
Завтрак			
14	Масло сливочное	10	62
210	Омлет натуральный	106/10	160
203	Макаронные изделия отварные с маслом	100/20	198
377	Чай с лимоном	200/15	55
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	158
2-й Завтрак			
	Рожки сдобные	60	128
385	Молоко кипяченое	200	105
Обед			
131	Горошек зеленый отварной	60	127
82	Борщ с капустой и картофелем	250	98
229	Рыба-горбуша тушенная в томате с овощами	100/100	150
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	Бананы	200	73
Ужин			
14	Масло сливочное	10	62
71	Огурцы свежие	60	8,4
268	Котлеты рубленные из птицы	90	247
171/302	Каша рассыпчатая гречневая	150/5	244
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*