



20 января 2024г

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 7-11 ЛЕТ

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
14	Масло сливочное	10	62
6	Бутерброды с колбасой	20/30	98
182	Каша жидкая молочная пшеничная	200/10/10	120
375/378	Чай с молоком	150/50/15	83
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	158
<b>2-й Завтрак</b>			
	Конфеты шоколадные	25	171
338	Бананы	200	73
<b>Обед</b>			
71	Помидоры свежие	60	8,4
101	Суп картофельный с крупой перловой	250	93
312	Пюре картофельное	150	126
227	Рыба-скумбрия припущенная	90/5	217
348	Компот из плодов шиповника	200	120
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	79
	Хлеб ржано-пшеничный	50	128
<b>Полдник</b>			
406	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой	60/1шт	452
382	Какао с молоком	200	450
<b>Ужин</b>			
14	Масло сливочное	10	62
197/307	Фасоль отварная с луком	60	110
259	Жаркое по домашнему	100/250	669
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	85
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	158
	Хлеб ржано-пшеничный	30	68
<b>2-й Ужин</b>			
386	Йогурт фруктовый- ягодный 2,5% жирности	200/1шт	71

Мед сестра по питанию Э.С.Осипян