



20 декабря 2024г

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 7-11 ЛЕТ

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Ккал
Завтрак			
14	Масло сливочное	10	62
15	Сыр российский	15	51
173	Каша жидкая молочная «Геркулес»	200/10/10	103
376	Чай с сахаром	200/15	55
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	158
2-й Завтрак			
223	Запеканка из творога со сметаной	150/20	200
385	Молоко кипяченое	200	106
Обед			
71	Помидоры свежие	60	8,4
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	75
260	Гуляш из говядины	90/100	204
171	Каша рассыпчатая пшениная	150/5	213
349	Компот из смеси сухофруктов	200	120
	Хлеб ржано-пшеничный	50	128
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	79
Полдник			
338	Бананы	200	73
Ужин			
14	Масло сливочное	10	62
133	Кукуруза отварная консервированная	60	127
229	Раба-горбуша тушеная в томате с овощами	100/100	155
143	Рагу из овощей	150/5	174
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200	85
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	158
	Хлеб ржано-пшеничный	30	68
2-й Ужин			
386	Йогурт 2,5% жирности	200	51

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