



**21 января 2024г**

**ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 7-11 ЛЕТ**

<u>№ рецеп</u>	<u>Наименование блюда</u>	<u>Выход</u>	<u>Ккал</u>
<b>Завтрак</b>			
14	Масло сливочное	10	62
15	Сыр Российский	15	51
182	Каша жидкая молочная Геркулес	200/10/10	103
375/378	Чай с сахаром	200/15	83
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	158
<b>2-й Завтрак</b>			
338	Апельсины	200	73
<b>Обед</b>			
70	Помидоры солёные	60	5,45
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	93
287	Голубцы с мясом и рисом с соусом томатным	108/50	662
171	Каша рассыпчатая пшеничная	150/5	213
349	Компот из смеси сухофруктов	200	93
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	79
	Хлеб ржано-пшеничный	50	128
<b>Полдник</b>			
400/401	Оладьи со сгущенным молоком	100/20	520
1008	Напиток лимонный	200	90
<b>Ужин</b>			
14	Масло сливочное	10	62
209	Яйца вареные	40	51
234	Биточки из рыбы трески	90/5	136
143	Рагу из овощей	150/5	174
389	Сок фруктовый (завад. упаковка)	200	85
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	158
	Хлеб ржано-пшеничный	30	68
<b>2-й Ужин</b>			
338	Ряженка 2.5 % жирности	200	50

Мед сестра по питанию О.С. Осипян