



21 января 2025г

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 7-11 ЛЕТ

<u>№ рецеп</u>	<u>Наименование блюда</u>	<u>Выход</u>	<u>Ккал</u>
Завтрак			
14	Масло сливочное	10	62
210	Омлет натуральный	106/10	160
171	Каша рассыпчатая рисовая	150/5	201
375/376	Чай с сахаром	200/15	55
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	158
2-й Завтрак			
430	Булочка Российская	60	128
385	Молоко кипяченое	200	122
Обед			
75	Икра свекольная	60	79
82	Борщ с капустой и картофелем	250	98
229	Рыба-горбуша тушеная в томате с овощами	100/100	150
312	Пюре картофельное	145/5	126
349	Компот из смеси сухофруктов	200	120
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	79
	Хлеб ржано-пшеничный	50	128
Полдник			
338	Мандарины	200	73
Ужин			
14	Масло сливочное	10	62
71	Помидоры свежие	60	13
268	Котлеты рубленные из птицы	90	180
321	Капуста тушеная	150	69
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 Осиян Э.С.Осиян