



21 апреля 2024г

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 7-11 ЛЕТ

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
14	Масло сливочное	10	62
15	Сыр Российский	15	51
173	Каша жидкая молочная с крупой «Геркулес»	200/10/10	103
378	Чай с молоком	150/50/15	83
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	158
<b>2-й Завтрак</b>			
338	Апельсины	200	73
<b>Обед</b>			
71	Огурцы свежие	60	13
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	108
302	Каша рассыпчатая пшеничная	145/5	213
287	Голубцы с мясом и рисом	108/50	662
348	Компот из плодов шиповника	200	120
	Хлеб ржано-пшеничный	50	128
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	79
<b>Полдник</b>			
406	Пирожки печеные из дрожжевого теста с картофелем	60	446
1008	Напиток лимонный	200	90
<b>Ужин</b>			
14	Масло сливочное	10	62
209	Яйца варёные	40/1шт	51
334	Биточки из рыбы-трески	90/5	136
143	Рагу из овощей	180/5	71
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200	85
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	158
	Хлеб ржано-пшеничный	30	68
<b>2-й Ужин</b>			
386	Йогурт фруктовый 2,5% жирности	200	51

Мед сестра по питанию Э.С.Осипян