



22 января 2024г

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 7-11 ЛЕТ

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
14	Масло сливочное	10	62
15	Сыр Российский	15	55
182	Каша жидкая молочная рисовая	200/10/10	245
375/378	Чай с молоком	150/50/15	83
	Хлеб пшеничный 1с	60	158
<b>2-й Завтрак</b>			
222	Пудинг из творога (запеченный)	150/20	167
379	Кофейный напиток с молоком	200	245
<b>Обед</b>			
47	Салат из квашеной капусты	60	412
102	Суп картофельный с фасолью	250	128
284	Картофельная запеканка с мясом	50/90	219
342	Компот из свежей фрукты	200	56
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	128
	Хлеб ржано-пшеничный	30	68
<b>Полдник</b>			
338	Королёк	200	73
<b>Ужин</b>			
14	Масло сливочное	10	62
52	Салат из отварной свеклы	60	51
261	Печень тушенная	90/50	311
302	Каша рассыпчатая гречневая	145/5	244
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 фруктово-ягодный 2,5% жирности	200	71

Мед сестра по питанию *Осиян* Э.С.Осиян