



23 января 2024г

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 7-11 ЛЕТ

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
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
<b>2-й Завтрак</b>			
430	Булочка «Российская»	60	128
385	Молоко кипяченое	200	122
<b>Обед</b>			
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
<b>Полдник</b>			
338'	Бананы	200	73
<b>Ужин</b>			
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
<b>2-й Ужин</b>			
386	Ряженка 2,5% жирности	200	50

Мед сестра по питанию Овчар Э.С.Осипян