

УТВЕРЖДАЮ

Директор Н.В. Данченко



28 декабря 2023г

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 7-11 ЛЕТ

<u>№ рецеп</u>	<u>Наименование блюда</u>	<u>Выход</u>	<u>Ккал</u>
Завтрак			
14	Масло сливочное	10	75
210	Омлет натуральный	106/10	160
203	Макаронные изделия отварные с маслом	100/5	198
375/378	Чай с молоком	150/50/15	83
	Хлеб пшеничный 1с	60	158
2-й Завтрак			
	Вафли	30	130
385	Молоко кипяченое	200	105
Обед			
	Икра кабачковая консервированная	60	55
102	Суп картофельный с горохом	250	72
234	Биточки рыбные из трески	90/5	136
310	Картофель отварной	145/5	103
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	75
71	Помидоры свежие	60	8,4
224	Плов из отварной говядины	90/150	233
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200	85
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	158
	Хлеб ржано-пшеничный	30	77
2-й Ужин			
386	Ряженка 2,5% жирности	200	50

Мед сестра по питанию Э.С.Осипян