



31 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 пшенная	200/10/10	245
375/377	Чай с лимоном	200/15/7	55
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	158
<b>2-й Завтрак</b>			
219	Сырники из творога	150/20	200
382	Какао с молоком	200	145
<b>Обед</b>			
75	Икра свекольная	60	79
103	Суп картофельный с макаронами	250	108
291	Плов из птицы	90/160	377
349	Компот из смеси сухофруктов	200	93
	Хлеб ржано-пшеничный	50	128
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	79
<b>Полдник</b>			
338	Королёк	200	73
<b>Ужин</b>			
14	Масло сливочное	10	62
71	Огурцы свежие	60	8,4
279	Тефтели из говядины	90/50	179
310	Картофель отварной	145/5	103
389	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	51

Мед сестра по питанию *Осипя* Э.С.Осипян