



31 января 2025г

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 7-11 ЛЕТ

<u>№ рецеп</u>	<u>Наименование блюда</u>	<u>Выход</u>	<u>Ккал</u>
Завтрак			
14	Масло сливочное	10	62
15	Сыр Российский	15	51
181	Каша жидкая молочная манная	200/10/10	245
375/376	Чай с сахаром	200/15	55
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	158
2-й Завтрак			
223	Запеканка из творога	150/20	200
335	Молоко кипяченое	200	106
Обед			
	Икра кабачковая консервированная	60	55
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	134
260	Гуляш из говядины	90/100	204
171	Каша рассыпчатая перловая	150/5	213
342	Компот из свежей фрукты	200	56
	Хлеб ржано-пшеничный	50	128
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	79
Полдник			
338	Апельсины	200	73
Ужин			
14	Масло сливочное	10	62
133	Кукуруза консервированный отварной	60	127
295	Котлеты рубленые из цыплят	90/5	247
310	Картофель отварной	145/5	103
389	Сок фруктовый	200	85
	Хлеб ржано-пшеничный	30	68
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	141
2-й Ужин			
386	Ряженка 2,5% жирности	200	51

Мед сестра по питанию Э.С.Осипян