



23 января 2023г

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 7-11 ЛЕТ

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Ккал
Завтрак			
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
2-й Завтрак			
222	Пудинг из творога (запеченный)	150/20	233
379	Кофейный напиток с молоком	200	430
Обед			
47	Салат из квашеной капусты	60	412
102	Суп картофельный с фасолью	250	128
284	Картофельная запеканка с мясом	50/90	219
345	Компот из сухофруктов	200	93
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	128
	Хлеб ржано-пшеничный	30	68
Полдник			
338	Мандарины	200	73
Ужин			
14	Масло сливочное	10	62
52	Салат из отварной свеклы	60	51
261	Печень тушеная	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
2-й Ужин			
386	Йогурт фруктово-ягодный 2,5% жирности	200	71

Мед сестра по питанию О.С.Осипян Э.С.Осипян