



25 апреля 2022г

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 7-11 ЛЕТ

№ рецепт	Наименование блюда	Выход	Ккал
Завтрак			
14	Масло сливочное	10	62
15	Сыр Российский	15	51
181	Каша жидкая молочная с манная	200/10/10	245
375/378	Чай с молоком	150/50/15	83
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	158
2-й Завтрак			
219	Сырники из творога	150/20	200
382	Какао с молоком	200	145
Обед			
52	Салат из отварной свеклы	60	26
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	134
244	Плов из отварной говядины	90/150	233
342	Компот из свежих яблок	200	56
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	128
	Хлеб ржано-пшеничный	30	68
Полдник			
338	Бананы	185	80
Ужин			
14	Масло сливочное	10	62
71	Помидоры свежие	60	8,4
261	Печень тушенная в соусе	90/50	311
310	Картофель отварной	145/5	103
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