



28 апреля 2022г

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 7-11 ЛЕТ

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Ккал
Завтрак			
14	Масло сливочное	10	75
210	Омлет натуральный	106/10	160
171	Каша рассыпчатая рисовая	150/5	201
376	Чай с сахаром	200/15	55
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	158
2-й Завтрак			
	Рожки сдобные	60	128
338	Яблоки	185	80
Обед			
71	Огурцы свежие	60	8,4
102	Суп картофельный с фасолью	250	128
229	Рыба-горбуша тушённая в томате с овощами	100/100	155
310	Картофель отварной	145/5	103
349	Компот из свежих яблок	200	120
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	79
	Хлеб ржано-пшеничный	50	128
Полдник			
338	Апельсины	185	80
Ужин			
14	Масло сливочное	10	62
47	Салат из квашеной капусты	60	50
260	Гуляш из говядины	90/100	204
312	Пюре картофельное	150	126
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200	85
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	158
	Хлеб ржано-пшеничный	30	68
2-й Ужин			
386	Ряженка 2,5% жирности	200	50

Мед сестра по питанию Э.С.Осипян