



27 апреля 2022г

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	54,6
182	Каша жидкая молочная пшенная	200/10/10	225
376	Чай с сахаром	150/15	55
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	158
2-й Завтрак			
222	Пудинг из творога (запеченного)	150/20	167
382	Какао с молоком	200	450
Обед			
71	Помидоры свежие	60	8,4
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	125
289	Рагу из птицы	90/200	362
342	Компот из свежих фруктов	200	55,5
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	128
	Хлеб ржано-пшеничный	30	68
Полдник			
338	Апельсины	185	80
Ужин			
14	Масло сливочное	10	62
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
2-й Ужин			
386	Йогурт фруктовый- ягодный 2,5% жирности	200	71

Мед сестра по питанию Э.С.Осипян