



Утверждаю
Директор
Е.Б.Волошина



16.01.2025 года

Возрастная группа 7-11 лет

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Ккал
Завтрак			
14	Масло сливочное	10	75/75
210	Омлет натуральный	106/5	160
203	Макаронные изделия отварные	150/5	198
375/378	Чай с молоком	150/50/15	83
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	158
2-й Завтрак			
338	Мандарины	200/1шт	35
Обед			
	Икра кабачковая (консервированная)	60	49
102	Суп картофельный с чечевицей	250	128
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/100	150
349	Компот из смеси сухофруктов	200	120
310	Картофель отварной	145/5	103
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	79
	Хлеб пшеничный ржаной	50	128
Полдник			
	Вафли	25	130
379	Кофейный напиток с молоком	200	430
Ужин			
14	Масло сливочное	10	75
74	Икра овощная	60	48
244	Плов из отварной говядины	90/150	233
389	Сок фруктовый (уп.заводская)	200/1шт	85
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	158
	Хлеб пшеничный ржаной	50	77
2-й Ужин			
386	Ряженка 2,5% жирности	200/1шт	50

Ответственный исполнитель: