

Е.Б.Волошина



Возрастная группа 7-11 лет

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Ккал
	Завтрак		
14	Масло сливочное	10	75
15	Сыр Российский	10	36,4
182	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200/10/10	223
375/376	Чай с сахаром	200/15	55
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	158
	2-й Завтрак		
338	Яблоки свежие	200/1шт	72,92
	Обед		
47	Салат из квашенной капусты	60	412
96	Рассольник Ленинградский	250	113
284	Запеканка картофельная с печенью говяжьей	100/180/5	219
349	Компот из смеси сухофруктов	200	120
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	158
	Хлеб ржано-пшеничный	50	128
	Полдник		
224	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	150/20	162
379	Кофейный напиток	200	430
	Ужин		
14	Масло сливочное	10	75
133	Горошек зеленый отварной консервированный	60/3	8
285	Макаронник с мясом	90/170	504
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	85
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	158
	Хлеб ржаной пшеничный	50	77
	2-й Ужин		
386	Ряженка 2,5% жирности.	200/1шт	50

Ответственный исполнитель: