

Утверждаю
Директор
Е.Б.Волощина



21.11.2024 года

Возрастная группа 7-11 лет

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Ккал
Завтрак			
14	Масло сливочное	10	75
210	Омлет натуральный	106/5	160
204	Макароны отварные с сыром	100/20/5	198
375/378	Чай с молоком	150/50/15	83
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	158
2-й Завтрак			
338	Яблоки свежие	200/1шт	88
Обед			
70/71	Огурцы свежие или квашенные	60	9
102	Суп картофельный с горохом	250	128
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100/100	150
312	Пюре картофельное	150	126
342	Компот из свежих яблок	200	120
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	158
	Хлеб ржано-пшеничный	50	128
Полдник			
	Печенье	25	58
379	Кофейный напиток с молоком	200	430
Ужин			
14	Масло сливочное	10	75
131	Горошек зеленый отварной	60/3	8
290	Птица тушеная в соусе	90/80	245
203/321	Макароны отварные/капуста тушеная	150/5/50	121
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	85
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	158
	Хлеб ржаной пшеничный	50	128
2-й Ужин			
386	Йогурт фруктовый – ягодный 2,5% жирн.	200/1шт	71

Ответственный исполнитель:

Уша