

Е.Б.Волошина



Возрастная группа 7-11 лет

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Ккал
	Завтрак		
14	Масло сливочное	10	75
15	Сыр Российский	15	51
182	Каша вязкая молочная «Геркулес»	200/10/10	93
375/376	Чай с сахаром	200/15	83
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	158
	2-й Завтрак		
338	Яблоки свежие	200/1шт	88
	Обед		
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	93
287	Голубцы с мясом (говядина) и рисом в томатном соусе	130/30	260
171/302	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150/5	213
349	Компот из смеси сухофруктов	200	120
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	79
	Хлеб пшеничный ржаной	80	128
	Полдник		
400/401	Оладьи со сгущенным молоком	100/20	540
1008	Напиток лимонный	200	90
	Ужин		
14	Масло сливочное	10	75
209	Яйца вареные 1шт	40	51
234	Биточки рыбные	90/5	136
143	Рагу из овощей	150/5	174
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	22/1шт	85
	Хлеб пшеничный 1сорт	60	158
	Хлеб пшеничный ржаной	50	77
	2-й Ужин		
386	Ряженка 2,5% жирности	200/1шт	71

Ответственный исполнитель: