



23.11.2024 года

Возрастная группа 7-11 лет

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Ккал
Завтрак			
14	Масло сливочное 72.5% жирности	10	75
7	Горячий бутерброд с сыром	50	98
182	Каша жидкая молочная с крупой (пшено)	200/10/10	120
375/378	Чай с молоком	150/50/15	83
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	158
2-й Завтрак			
	Шоколадные конфеты	30	171
338	Бананы	200/1шт	192
Обед			
70/71	Помидоры свежие или квашенные	60	8,4
101	Суп картофельный с крупой перловой	250	93
312	Пюре картофельное	150	126
277	Рыба припущенная	90/5	217
349	Компот из плодов шиповника	200	120
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	158
	Хлеб пшеничный ржаной	50	128
Полдник			
406	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	60/1шт	452
382	Какао с молоком	200	450
Ужин			
14	Масло сливочное 72.5% жирности	10	75
197/307	Фасоль отварная с луком	60	110
259	Жаркое по-домашнему из говядины	100/250	365
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	85
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	158
	Хлеб пшеничный ржаной	50	77
2-й Ужин			
386	Йогурт фруктово-ягодный 2,5% жирности	200/1шт	71

Ответственный исполнитель: