

Утверждаю
Директор
Е.Б.Волошина



26.11.2024 года

Возрастная группа 7-11 лет

№ рецепт	Наименование блюда	Выход	Ккал
Завтрак			
14	Масло сливочное	10	75/75
210	Омлет натуральный	106/5	160
171	Рис отварной	150/5	201
375/378	Чай с молоком	150/50/15	83
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	158
2-й Завтрак			
338	Бананы	200/1шт	192
Обед			
78	Икра свекольная	60	79
82	Борщ с капустой и картофелем	250	98
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/100	150
312	Пюре картофельное	100	126
349	Компот из смеси сухофруктов	200	120
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	158
	Хлеб пшеничный ржаной	50	128
Полдник			
421	Булочка сдобная	60/1шт	128
385	Молоко кипяченое	200/1шт	122
Ужин			
14	Масло сливочное	10	75
70/71	Помидоры свежие или квашенные	60	13
243	Сосиски отварные	100/5	198
203/321	Макароны отварные, капуста тушеная	100/5/50	121
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	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: