

**День: четверг**

**Неделя: первая**

**Сезон: осенне - зимнее**

**Возрастная категория: с 3-х до 7 лет**

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность ККАЛ	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
1 неделя	<b>Завтрак</b>						
4 день	Каша пшеничная молочная	200	4,16	5,60	19,56	144,00	7
	Кофейный напиток	200	1,88	1,95	17,31	90,13	52
	Масло сливочное	6	12,00	3,06	13,00	49,28	
	Хлеб пшеничный	45	2,76	0,96	18,84	96,49	
Итого завтрак			<b>20,80</b>	<b>5,97</b>	<b>68,71</b>	<b>379,90</b>	
	<b>10 часов</b>						
	Сок	100	0,00	0,00	0,00	0,00	
			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
	<b>Обед</b>						
	Борщ со сметаной на м/б (мясо 20)	200/6	5,04	10,05	16,02	186,91	15
	Биточки мясные (мясо 65)	70	6,14	5,84	3,52	99,31	36
	Гарнир пшеничный	150	7,24	6,72	41,40	245,28	27
	Компот из сухофруктов	200	2,50	0,00	27,92	113,17	50
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	
	Хлеб ржаной	60	3,60	0,60	26,60	113,40	
Итого обед			<b>25,74</b>	<b>23,63</b>	<b>123,83</b>	<b>800,96</b>	
	<b>Полдник</b>						
	Кисель	200	2,50	0,00	27,92	113,17	
	Сырники творожные запеченные	140	24,04	18,86	18,28	329,87	10
Итого полдник			<b>26,54</b>	<b>18,86</b>	<b>46,20</b>	<b>443,04</b>	
	<b>Ужин</b>						
	Овощное рагу	180	2,67	4,82	12,19	104,00	30
	Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	49,28	45
	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,96	18,84	80,96	
Итого ужин			<b>17,43</b>	<b>8,84</b>	<b>44,03</b>	<b>234,24</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>90,51</b>	<b>57,30</b>	<b>282,77</b>	<b>1858,14</b>	

