

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

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.

	8 день	Выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность ККАЛ	№ рецепт
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
	Макароны отварные	120	0,23	0,00	8,95	36,28	24
	Рыба тушеная с овощами	80	5,24	8,03	13,88	211,83	8
	Кофейный напиток с ц/молоком	200	3,30	3,52	19,00	121,49	52
	Хлеб пшеничный	40	12,00	3,06	13,00	49,28	58
	маслом сливочное	6	3,00	3,84	1,03	42,84	
			23,76	18,45	55,86	461,72	
	10 часов						
	Сок	100	0,50	0,00	9,10	38,00	
			0,50	0,00	9,10	38,00	
	Обед						
	Суп с клецками	200	4,22	6,50	13,77	145,01	18
	Овощное рагу с мясом	200	7,50	5,30	14,66	227,27	39
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,00	26,96	107,44	50
	Хлеб ржаной	50	1,23	0,43	8,37	42,89	
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	
			15,22	12,66	72,13	565,50	
	Полдник						
	Кисломолочный продукт	180	10,70	12,40	24,23	208,70	65
	хлеб	40	5,29	5,74	33,35	217,14	60
	повидло	8	2,32	0,24	20,08	92,00	
			18,31	18,38	77,66	517,84	
	Ужин						
	Каша манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192,00	5
	Чай насыщенный с молоком	200	1,12	1,28	11,78	60,60	55,00
	Хлеб пшеничный	55	2,76	0,96	18,84	40,96	
			10,09	9,71	55,71	293,56	
	Итого за день:		67,88	59,20	270,46	1876,62	