

День: вторник

Неделя: вторая

**Сезон: осенне -
зимний**

Возрастная категория: с 3-х до 7 лет

Сборник технологических нормативов, рецептов 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	Завтрак						
2 день	Вареники ленивые	160	19,60	16,70	43,10	475,30	11
	чай сладкий	200	3,22	3,62	15,24	103,44	47
	Хлеб пшеничный	40	12,00	3,06	13,00	49,28	58
	маслом сливочным	6	3,00	3,84	1,03	42,84	
Итого завтрак			37,82	27,22	72,37	670,86	
	10 часов						
	Сок	100	0,50	0,00	9,10	38,00	
			0,50	0,00	9,10	38,00	
	Обед						
	Борщ со сметаной на м/б (мясо 20)	200/6	3,68	7,07	8,58	118,00	15
	Куры порционные	80	9,84	8,02	7,16	164,80	36
	Гарнир пшеничный	150	4,50	6,40	21,90	263,00	27
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,00	23,80	97,10	50
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	23,80	97,10	
	Хлеб ржаной	60	3,60	0,60	26,60	113,40	
Итого обед			23,33	22,52	111,84	853,40	
	Печенье	30	2,10	3,30	6,90	125,10	
	Кисломолочный продукт	180	10,70	12,40	24,23	208,70	65
Итого полдник			12,80	15,70	31,13	333,80	
	Ужин						
	Каша "Дружба" молочная	200	6,35	8,51	21,86	187,00	9
	Коф напиток	200	0,04	0,00	12,13	47,00	52,00
	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,96	18,84	40,96	
Итого ужин			9,15	9,47	52,83	274,96	
	Итого за день:		61,50	52,82	189,23	1896,06	

