

День: пятница

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		
	Завтрак						
1 неделя	Картофельное пюре	180	4,37	8,08	32,28	201,04	41
5 день	Сельдь порционная	30	5,10	0,18	0,00	22,50	43
	Масло сливочное	6	12,00	3,06	13,00	49,28	
	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,96	18,84	96,49	58
	Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	49,28	45
Итого завтрак			36,23	15,34	77,12	418,59	
	10 часов						
	Сок	100	0,50	0,00	9,10	38,00	
			0,50	0,00	9,10	38,00	
	Обед						
	Макароны отварные	150	5,34	6,96	31,45	203,00	24
	Борщ со сметаной	200	6,50	5,30	14,52	191,00	20
	Гуляш мясной	70	11,28	8,49	29,15	220,56	
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,00	26,96	107,44	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			28,99	21,78	137,05	878,29	
	Полдник						
	Какао с молоком	200	2,50	0,00	27,92	113,17	47
	Сдоба	50	5,96	5,31	35,25	190,87	
	Яблоки	100	0,20	0,20	4,90	22,50	
Итого полдник			8,66	5,51	68,07	326,54	
	Ужин						
	Каша молочная геркулесовая	200	6,35	8,51	21,86	187,00	9
	Коф напиток	200	0,00	0,00	7,92	29,92	52
	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,96	18,84	80,96	
Итого ужин			9,11	9,47	48,62	297,88	
	Итого за день:		83,49	52,10	339,96	1959,30	