

**День: понедельник**

**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	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецепт.
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя	<b>Завтрак</b>						
	Отварные макароны	180,00	8,06	8,37	143,64	31,40	24
1 день	с сахаром	3	3,82		8,37	143,64	
	Масло сливочное	6	12,00	3,06	13,00	61,10	58
	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,96	18,84	96,49	
	Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	49,28	45
<b>Итого завтрак</b>		<b>424</b>	<b>38,64</b>	<b>15,45</b>	<b>196,85</b>	<b>381,91</b>	
	<b>2 завтрак</b>						
	Сок	100	0,50	0,00	9,10	38,00	
			<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>9,10</b>	<b>38,00</b>	
	<b>Обед</b>						
	Суп гороховый	200	7,15	0,60	20,15	127,35	20
	Картофельное пюре	150	3,26	4,68	8,04	123,90	41
	Рыбные биточки	60	3,30	4,14	3,81	87,54	32
	Салат из отварной свеклы	50	0,52	4,26	1,57	46,37	54
	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	50	3,60	0,60	26,60	113,40	
<b>Итого обед</b>		<b>730</b>	<b>20,10</b>	<b>14,71</b>	<b>95,50</b>	<b>648,89</b>	
	<b>Полдник</b>						
	Кисломолочный продукт	180	5,04	5,76	7,38	106,20	49
	печенье	30	5,96	3,30	6,90	125,10	
	Фрукты запеченные	100	0,20	0,90	8,10	43,00	
			<b>11,20</b>	<b>9,96</b>	<b>22,38</b>	<b>274,30</b>	
	<b>Ужин</b>						
	Каша манная молочная	200	8,33	13,75	28,30	270,55	5
	Кофейный напиток	200	4,58	5,04	21,50	145,34	52
	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,96	18,84	96,49	
			<b>15,67</b>	<b>19,75</b>	<b>68,64</b>	<b>512,38</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>86,11</b>	<b>59,87</b>	<b>392,47</b>	<b>1855,48</b>	