

**День: среда**

**Неделя: вторая**

**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>						
	макароны отварные	180,00	8,06	8,37	143,64	31,40	24
	Рыба тушенная с овощами	80	7,66	3,97	34,65	81,00	34
	чай с сахаром	200	3,30	3,52	19,00	121,49	52
	Масло сливочное	6	12,00	3,06	13,00	49,28	
	Хлеб пшеничный	45	2,76	0,96	18,84	96,49	59
Итого завтрак			<b>33,78</b>	<b>19,88</b>	<b>229,13</b>	<b>379,66</b>	
	<b>10 часов</b>						
			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
	<b>Обед</b>						
	Суп гороховый на м/б	200	4,90	6,12	26,40	193,61	20
	Вареники с картошкой	200	5,75	4,45	4,19	79,63	31
	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			<b>16,52</b>	<b>11,60</b>	<b>92,52</b>	<b>536,97</b>	
	<b>Полдник</b>						
	Ряженка	200	10,70	12,40	24,23	208,70	47
	сырники из творога	150	11,20	12,69	40,20	125,10	10
	Яблоки	100	0,20		4,90	22,50	
Итого полдник			<b>22,10</b>	<b>25,09</b>	<b>69,33</b>	<b>356,30</b>	
	<b>Ужин</b>						
	Каша "Дружба" молочная	200	6,35	8,51	21,86	187,00	9
	Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	49,28	45
	Хлеб пшеничный	45	2,76	0,96	18,84	96,49	
Итого ужин			<b>21,11</b>	<b>12,53</b>	<b>53,70</b>	<b>332,77</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>93,51</b>	<b>69,10</b>	<b>444,68</b>	<b>1605,70</b>	

