

**День: вторник**

**Неделя: первая**

**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.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность ККАЛ	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
1 неделя	<b>Завтрак</b>						
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			<b>37,82</b>	<b>27,22</b>	<b>72,37</b>	<b>670,86</b>	
	<b>10 часов</b>						
	Сок	100	0,00	0,00	0,00	0,00	
			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
	<b>Обед</b>						
	Борщ со сметаной на м/б (мясо 20)	200/6	3,68	7,07	8,58	118,00	15
	Гуляш из печени	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			<b>23,33</b>	<b>22,52</b>	<b>111,84</b>	<b>853,40</b>	
	Вафли	30	2,10	3,30	6,90	125,10	
	Кисломолочный продукт	180	10,70	12,40	24,23	208,70	65
Итого полдник			<b>12,80</b>	<b>15,70</b>	<b>31,13</b>	<b>333,80</b>	
	<b>Ужин</b>						
	Суп молочный с макаронами	200	5,85	5,81	19,99	155,00	1
	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			<b>8,65</b>	<b>6,77</b>	<b>50,96</b>	<b>242,96</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>60,50</b>	<b>50,12</b>	<b>178,26</b>	<b>1858,06</b>	