

УТВЕРЖДАЮ Заведующий
МБДОУ д/с 36 Семанидина
Е.Н. *Семанидина*



ЧЕТВЕРГ 1

(3-7 лет)

Наименование сборника: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, под общей ред. проф. А.Я.Перевалова, составители Перевалов А.Я., Кашина Е.В., Коровка Л. С. и др., 7-е издание с дополнениями, 2013г. Уральский региональный центр питания, 2013г., 2004

наименование блюда	выход блюда	№ технологической	пищевые вещества				ВИТАМИН
			б	ж	у	энергет. Калорийная	С
ЗАВТРАК:							
каша пшеничная на молоке	200,0	№279	5,2	5,6	22,6	161,6	0,98
хлеб с маслом	30/5	№99	1,4	10,6	6,7	127,8	0
чай с сахаром	200	№503	0,1	0	15	60,4	
	435		6,7	16,2	44,3	349,8	0,98
2 завтрак							
сок фруктовый/фрукты	200,0	№537	1,06	0,3	20,8	90,14	4
ОБЕД:							
Борщ со свежей капусты	200,0	№17	2,22	10,12	15,08	160,28	16,72
сельдь с/с с луком репч	70,0	№1.15	5,3	6,5	0,91	83,34	1
картофельное пюре	130,0	№434	2,7	5,7	14,2	118,9	4,4
салат из свеклы отварной	50,0	№51	0,8	2,8	4,2	45,2	2,9
компот из сухофр витаминиз.	200,0	№527	0,48	0	21	85,92	0,4
хлеб пшеничный	50	№114	3,6	0,5	22,5	108,9	0
хлеб ржаной	60	№115	2,5	0,5	10,5	56,5	0
	740		17,6	26,12	88,39	659,04	25,42
ПОЛДНИК							
какао с молоком	200,0	№508	1	1,08	10,83	57,04	1,2
печенье	50,0	№609	3,8	4,900	37,2	208	0
	255		4,8	5,98	48,03	265,14	1,2
УЖИН							
Рагу из овощей	200,0	№201	3,24	18,36	20,26	259,24	11,06
чай с сахаром	200	№503	0,1	0	15	60,4	0
хлеб с маслом и сыром	30/6/15	№97	6,25	0,5	23	121,5	0,11
	451		9,59	18,86	58,26	441,14	11,17
ИТОГО ЗА СУТКИ			39,75	67,46	259,78	1805,26	42,77