

УТВЕРЖДАЮ Заведующий
МБДОУ д/с №36 Семанишина
Е.А.

**ЧЕТВЕРГ 2**

(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..

наименование блюда	выход блюда	№ технол огичес кой	пищевые вещества				витамины
			б	ж	у	энергет. Калорийн ая	С
ЗАВТРАК:							
суп молочн.пшеничная	200,0	№279	5,2	5,6	22,6	161,6	0,98
хлеб с маслом и сыром	30\5/15	№97	6,25	0,5	23	121,5	0,11
чай с сахаром	200	№503	0,1	0	15	60,4	0
итого завтрак	450		11,55	6,1	60,6	343,5	1,09
2 завтрак							
сок фруктовый	200,0	№537	1,06	0,3	20,8	90,14	4
ОБЕД:							
суп картофель.с клецками	200,0	№151	0,96	2,08	5	42,56	4,6
рыба тушеная с овощами в томат	150,0	№349	10,47	7	12,8	156,08	5,51
каша рисовая рассыпч.	130,0	№246	2,43	3,1	25,7	140,42	0
салат из свеклы с зеленым горошком	50,0	№54	1,09	3,7	5,2	58,46	3,8
компот из сухофруктов витамин.	200,0	№527	0,48	0	21	85,92	0,4
хлеб пшеничный	60	№114	3,6	0,5	22,5	108,9	0
хлеб ржаной	50	№115	2,5	0,5	10,5	56,5	0
итого обед	840		21,53	16,88	102,7	648,84	14,31
ПОЛДНИК							
какао с молоком	200,0	№508	1	1,08	10,83	57,04	1,2
кондитерские изделия печенье	50,0	№42	3,8	4,900	37,2	208,1	0
итого полдник	250		4,8	5,98	48,03	265,14	1,2
УЖИН							
Рагу овощное	200,0	№201	3,24	17,36	18,26	242	11,06
компот из сухофруктов	200	№527	0,48	0	21	85,92	0,4
хлеб пшеничный	30	№114	1,8	0,25	11,25	54,45	0
Яйцо	40	№ 5.1	5,1	4,6	0,3	63	0
итого ужин	470		10,62	22,21	50,81	445,61	11,46
ИТОГО ЗА СУТКИ			49,56	51,47	282,94	1793,23	32,06