



УТВЕРЖДАЮ Заведующий
МБДОУ д/с 36 Семанишина
Е.Н.

ПЯТНИЦА 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.

наименование блюда	выход блюда	№ технол огическ ой	пищевые вещества				витамин
			б	ж	у	энергет. Калорийн ая	С
ЗАВТРАК:							
сырники из творога со сметаной	160/40	№326	12	9,1	28	241,9	0,9
кофейный напиток	200	№514	3,6	2,67	20,57	120,71	1,5
Итого завтрак	400,0		15,6	11,77	48,57	362,61	2,4
2 завтрак							
сок фруктовый\фрукты	200,0	№537	1,06	0,3	20,8	90,14	4
ОБЕД:							
суп картофельный с бобовыми	180,0	№149	1,66	3,06	10,89	77,74	6,25
гуляш мясной из свинины	80,0	№55	14,14	11,4	3,63	173,68	0,55
макаронные изделия отварные	130,0	№297	4,9	0,6	25,2	125,8	0,01
помидор соленый	50,0	№1.25	0,57	0,11	2,42	12,95	15
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
итого обед	750		27,85	16,17	96,14	641,49	22,21
ПОЛДНИК							
чай	200,0	№503	0,1	0	15	60,4	0
печенье	50,0	№609	3,8	4,900	37,2	208,1	0
итого полдник:	250		3,9	4,9	52,2	268,5	0
УЖИН							
каша рисовая молочная жидкая	200,0	№274	5,5	8,6	32,4	229	1,5
Бутерброд с сыром и маслом	30/15/6	№97	6,25	0,5	23	121,5	0,11
кофейный напиток	200	№514	3,6	2,67	20,57	120,71	1,5
	451		15,35	11,77	75,97	471,21	3,11
ИТОГО ЗА СУТКИ			63,76	44,91	293,68	1833,95	31,72