

УТВЕРЖДАЮ Заведующий МБДОУ №36 Семанова Е.И.

**СРЕДА 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	№ технологической	пищевые вещества				витамины
			б	ж	у	энергет. Калорийная	С
ЗАВТРАК:							
Суп молочн.с макаронными	200,0	№171	4,7	4,3	17	125,5	0,92
бутерброд с маслом	30/5	№99	1,4	10,6	6,7	127,8	0
кофейный напиток	200,0	№514	3,6	2,67	20,57	120,71	1,5
итого завтрак	435		9,7	17,57	44,27	374,01	2,42
2 завтрак							
сок фруктовый\фрукты	200,0	№537	1,06	0,3	20,8	90,14	4
ОБЕД:							
борщ с капустой и картоф	200,0	№17	2	10,12	16,2	163,88	16,72
жаркое по-домашнему	200,0	№374	15	13,2	10,1	219,2	6,9
помидор соленый	60,0	№1.25	0,57	0,11	2,42	12,95	15
компот из сухоф.витаминизирован.	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	770		24,15	24,43	82,72	647,35	39,02
ПОЛДНИК							
гренки молочные	50,0	№592	5,84	5,26	25,32	171,98	0
молоко кипяченое	200,0	№72	5,8	5,000	9,6	106,6	2,6
итого полдник	250		11,64	10,26	34,92	278,58	2,6
УЖИН							
Макароны отварные	130,0	№297	4,9	0,6	25,2	125,8	0,01
яйцо	40	№5.1	5,1	4,6	0,3	63	0
икра кабачковая	60	№213	0,72	3,2	4,9	51,28	5,76
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	0
итого ужин	465		19	52,1	52,1	428,28	5,77
ИТОГО ЗА СУТКИ			65,55	104,66	234,81	1818,36	53,81