



ВТОРНИК 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.,

Уральский региональный центр питания, 2013г.,							
наименование блюда	выход блюда	№ технол огичес кой	пищевые вещества				витамины
			б	ж	у	энергет. Калорийн ая	С
ЗАВТРАК:							
Пудинг из творога с рисом	200,0	№86	12,4	21,2	18,6	314,8	0,58
чай с молоком	200,0	№503	0,1	0	15	60,4	0
итого завтрак	400		12,5	21,2	33,6	375,2	0,58
2 завтрак							
сок фруктовый\фрукты	200,0	№537	1,06	0,3	20,8	90,14	4
ОБЕД:							
уп картофельный с макаронными изделиям	180,0	№25	2	2,3	16,8	95,9	13,4
плов из отв. Птицы	150,0	№411	7,2	10,2	22,3	209,8	1,2
салат из капусты квашеной с луком	50,0	№6	0,799	4,995	4,7	66,951	12,65
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	760		16,579	18,495	97,8	623,971	27,65
ПОЛДНИК							
кондитерские изделия печенье	50,0	№609	3	2,5	30,6	156,9	0
кисломолочная продукция	200,0	№535	7,5	4,800	12,75	124,2	1,2
итого полдник	250		10,5	7,3	43,35	281,1	1,2
УЖИН							
каша пшеничная молочная жидкая	200,0	№1	7	10,4	24	217,6	0,9
хлеб с маслом и сыром	30/6/15	№97	6,25	0,5	23	121,5	0,11
кофейный напиток	200	№514	3,6	2,67	20,57	120,71	0
итого ужин	451		16,85	10,9	63	459,81	1,01
ИТОГО ЗА СУТКИ			57,489	58,195	258,55	1830,22	36,58