

2 декабря 2024 г.  
**ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК**  
**НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ**  
**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 3-7 лет**

Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг.. ценнос.
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК-1</b>					
1. Бутерброд с маслом	10/45	3,34	9,08	22,14	178,2
2. Каша геркулесовая молочная	200	6,84	7,44	48,14	276
3. Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79
<b>ЗАВТРАК -2</b>					
1. Сок	150	0,75	0,15	15,15	69
<b>ИТОГО</b>		<b>14,13</b>	<b>29,37</b>	<b>101,33</b>	<b>602,2</b>
<b>ОБЕД:</b>					
1. Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,04	53,4
2. Суп рыбный	250	7,36	4,73	15,1	132,5
3. Гуляш из свинины	75	12,88	13,75	2,62	185,6
4. Гречка отварная	100	5,7	5,23	24,72	168,7
5. Компот из сухофруктов	200	0,5		27	110
6. Хлеб	50	4	0,65	22	110
<b>ИТОГО</b>		<b>31,34</b>	<b>27,66</b>	<b>96,48</b>	<b>760,2</b>
<b>ПОЛДНИК:</b>					
1. Винегрет	80	1,14	3,24	8,04	66
2. Яйцо	1/2 шт	2,55	2,3	0,15	32
3. Чай с лимоном	200	0,1		15	60
<b>ИТОГО</b>		<b>3,79</b>	<b>5,54</b>	<b>23,19</b>	<b>158</b>

Источник рецептуры: «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных организаций и детских оздоровительных учреждений»  
 Издание 7–е с дополнениями 2013г.  
 Уральский региональный центр питания, 2013г.