

**03 июня 2025 г.**  
**ДЕНЬ: ВТОРНИК**  
**НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ**  
**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 3-7 лет**

| Наименование блюд            | Выход<br>блюда | Пищевые вещества в гр. |       |          | Энерг..<br>ценнос. |
|------------------------------|----------------|------------------------|-------|----------|--------------------|
|                              |                | Белки                  | Жиры  | Углеводы |                    |
| <b>ЗАВТРАК-1</b>             |                |                        |       |          |                    |
| 1.Бутерброд с маслом с сыром | 5/10/45        | 6,04                   | 9,47  | 20,71    | 192,4              |
| 2. Запеканка творожная       | 100            | 15,87                  | 16,05 | 15,72    | 275,2              |
| с киселем                    | 40             |                        |       | 9        | 36                 |
| 3. Какао                     | 200            | 3,6                    | 3,3   | 25       | 144                |
| <b>ЗАВТРАК -2</b>            |                |                        |       |          |                    |
| 1.Яблоко                     | 100            | 0,36                   | 0,36  | 8,75     | 42                 |
| <b>ИТОГО</b>                 |                | 25,87                  | 29,18 | 79,18    | 689,6              |
| <b>ОБЕД:</b>                 |                |                        |       |          |                    |
| 1. Салат из свежих огурцов   | 60             | 0,75                   | 0,6   | 6,97     | 31,38              |
| 2. Щи из свежей капусты с    | 250            | 4,37                   | 8,11  | 8,19     | 123,5              |
| курицей                      | 70             | 15,5                   | 11,7  | 11,8     | 222                |
| 3. Оладьи печеночные         | 150            | 3,15                   | 6,6   | 16,35    | 138                |
| 4. Картофельное пюре         | 200            | 0,5                    |       | 23,1     | 96                 |
| 5. Компот из яблок           | 50             | 4                      | 0,65  | 22       | 110                |
| 6. Хлеб                      |                |                        |       |          |                    |
| <b>ИТОГО</b>                 |                | 28,66                  | 33,12 | 84,98    | 762,7              |
| <b>ПОЛДНИК:</b>              |                |                        |       |          |                    |
| 1. Булочка «Плюшка»          | 60             | 3,6                    | 1,7   | 22,2     | 118                |
| 2. Ацидолакт                 | 150            | 4,35                   | 3,75  | 10       | 91                 |
| <b>ИТОГО</b>                 |                | 7,95                   | 5,45  | 32,2     | 209                |

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.