

**3 декабря 2024 г.**  
**ДЕНЬ: ВТОРНИК**  
**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 с сыром	5/10/45	6,04	9,47	20,71	192,4
2. Запеканка творожная с киселем	100 40	15,87	16,05	15,72 9	275,2 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>		<b>25,87</b>	<b>29,18</b>	<b>79,18</b>	<b>689,6</b>
<b>ОБЕД:</b>					
1. Салат из свежих огурцов	60	0,75	0,6	6,97	31,38
2. Щи из свежей капусты с курицей	250 70	4,37 15,5	8,11 11,7	8,19 11,8	123,5 222
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>		<b>28,66</b>	<b>33,12</b>	<b>84,98</b>	<b>762,7</b>
<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>		<b>7,95</b>	<b>5,45</b>	<b>32,2</b>	<b>209</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.