

4 декабря 2024 г.
ДЕНЬ: СРЕДА
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 3-7 лет

Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг.. ценнос.
		Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК-1					
1. Бутерброд с маслом	10/45	3,34	9,08	22,14	178,2
2. Каша «Дружба» молочная	200	5,84	5,88	33,85	206,6
3. Чай с молоком	200	1,4	1,34	15,38	78,2
ЗАВТРАК -2					
1. Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43
ИТОГО		11,48	16,5	71,37	506
ОБЕД:					
1. Салат из картофеля с зеленым горошком	60	1,14	3,24	8,04	66
2. Суп картофельный с курицей	250	7,26	6,98	20,2	172,6
3. Котлета куриная	70	10,5	7,5	4,5	132
4. Капуста тушеная	100	3,7	3,6	3,9	63
5. Кисель	200	0,5		27	110
6. Хлеб	50	4	0,65	22	110
ИТОГО		27,1	21,97	85,64	653,6
ПОЛДНИК:					
1. Вафля	40	3,12	5,44	19,24	175
2. Молоко	200	5,04	5,76	8,46	104,4
ИТОГО		8,16	11,2	27,7	279,4

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.