

5 декабря 2024 г.
ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
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. Омлет	100	9,58	5,38	26,98	198,6
3. Кофейный напиток с молоком	40			9	36
	200	3,2	2,7	15,9	79
ЗАВТРАК -2					
1. Сок	100	0,5	0,1	10,1	46
ИТОГО		14,74	17,08	54,02	196,7
ОБЕД:					
1. Салат из свежей капусты	60	1,02	2,56	3,12	40,3
2. Суп гречневый с говядиной					
3. Рыбные биточки	250	4,67	8,38	16,66	161,7
4. Картофельное пюре	60	8,34	1,26	5,76	67,8
5. Компот из яблок и апельсин	100	2,46	4,05	22,54	136,4
6. Хлеб	200	0,26		18,91	76,5
	50	4	0,65	22	110
ИТОГО		20,75	16,9	88,99	592,7
ПОЛДНИК:					
1. Булочка по-домашнему	60	4,5	7,8	36,2	233
2. Чай с лимоном	200	0,1		15	60
ИТОГО		4,6	7,8	51,2	293

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.