

6 декабря 2024 г.
ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
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 с сыром	5/10/45	6,04	9,47	20,71	192,4
2. Лапшевник с творогом и кисельной подливой	100 40	9,58	5,38	26,98 9	198,6 36
3. Какао	200	3,6	3,3	25	144
ЗАВТРАК -2					
1. Банан	100	0,4	0,33	10,3	47
ИТОГО		19,62	18,48	91,99	618
ОБЕД:					
1. Салат из свежих огурцов	60	0,76	2,64	2,77	35,83
2. Борщ со сметаной и курицей	200	3,33	6,75	10,72	118,5
3. Овощное рагу	200	21,39	12,22	13,31	249,7
4. Компот из сухофруктов	200	0,4	0,01	23,7	97
5. Хлеб	50	4	0,65	22	110
ИТОГО		29,88	22,27	72,5	611,03
ПОЛДНИК:					
1. Макароны с маслом и сыром	100	3,77	2,94	19,36	96,6
2. Молоко	200	5,04	5,76	8,46	104,4
ИТОГО		8,81	8,7	27,82	201

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.