

ДЕНЬ: 14.04.2025
ПОНЕДЕЛЬНИК
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 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 манная молочная	200	6,19	5,76	41,07	233,8
3. Чай с сахаром	200	0,1		15	60
ЗАВТРАК -2					
1.Сок	150	0,75	0,15	15,15	69
ИТОГО		10,38	15,34	93,36	541
ОБЕД:					
1. Салат из картофеля отварного	60	0,9	3,3	5,04	53,4
2. Суп рыбный	250	7,36	4,73	15,1	132,5
3. Слоеные голубцы с мясом	150	8,5	8,3	4	125
4. Компот из яблок и апельсинов	200	0,26		18,91	76,5
6. Хлеб	50	4	0,65	22	110
ИТОГО		21,02	16,98	65,05	497,4
ПОЛДНИК:					
1. Булка по- домашнему	60	4,5	5,8	36,2	222
2. Йогурт	150	4,35	3,75	10	91
ИТОГО		8,85	9,55	46,2	313

Источник рецептуры: «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных организаций и детских оздоровительных учреждений»
 Издание 7–е с дополнениями 2013г.
 Уральский региональный центр питания, 2013г.