

**ДЕНЬ: 16.04.2025**

**СРЕДА**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-7 лет**

| Наименование блюд                                  | Выход блюда | Пищевые вещества в гр. |       |            | Энерг. ценнос. |
|--|-------------|------------------------|-------|------------|----------------|
|  |             | Белки                  | Жиры  | Углеводы   |                |
| <b>ЗАВТРАК-1</b>                                   |             |                        |       |            |                |
| 1. Бутерброд с маслом                              | 10/45       | 6,04                   | 9,47  | 20,71      | 192,4          |
| 2. Запеканка рисовая с киселем                     | 100<br>40   | 7,68                   | 4,87  | 29,12<br>9 | 192,6<br>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>                                       |             | 17,68                  | 18    | 92,58      | 607            |
| <b>ОБЕД:</b>                                       |             |                        |       |            |                |
| 1. Салат из отварной моркови с растительным маслом | 50          | 0,8                    | 5,5   | 4,8        | 68             |
| 2. Свекольник со сметаной и курицей                | 250         | 4,79                   | 7,58  | 12,43      | 137,5          |
| 3. Куриная котлета в соусе                         | 70          | 10,5                   | 7,5   | 4,5        | 132            |
| 4. Картофельное пюре                               | 100         | 3,7                    | 3,6   | 3,9        | 63             |
| 5. Компот из сухофруктов                           | 200         | 0,5                    |       | 27         | 110            |
| 6. Хлеб  | 50          | 4                      | 0,65  | 22         | 110            |
| <b>ИТОГО</b>                                       |             | 25,24                  | 23,93 | 84,53      | 652            |
| <b>ПОЛДНИК:</b>                                    |             |                        |       |            |                |
| 1. Молочная лапша                                  | 200         | 6,32                   | 5,38  | 14,66      | 130,2          |
| <b>ИТОГО</b>                                       |             | 6,32                   | 5,38  | 14,66      | 130,2          |

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.