

ДЕНЬ: 21.07.2025
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	45/10	3,34	9,08	22,14	178,2
2. Каша манная молочная	200	8,45	7,96	52,35	301,9
3. Чай с сахаром	200	0,1		15	60
ЗАВТРАК -2					
1. Сок	150	0,75	0,15	15,15	69
ИТОГО		12,64	17,19	104,64	609,1
ОБЕД:					
1. Салат из картофеля отварного	60	0,9	3,3	5,04	53,4
2. Суп рыбный	200	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. Булочка «Плюшка»	60	3,6	1,7	22,2	118
2. Ацидолакт	200	3,6	7	14	130
ИТОГО		7,2	8,7	26,2	248

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.