

ДЕНЬ: 23.07.2025

СРЕДА

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	6,04	9,47	20,71	192,4
2. Каша молочная пшеничная	200	6,09	6,08	31,15	206,71
3. Какао	200	3,6	3,3	25	144
ЗАВТРАК -2					
1.Яблоко	100	0,36	0,36	8,75	42
ИТОГО		17,68	18	92,58	607
ОБЕД:					
1. Салат из отварной моркови с сахаром и растительным маслом	60	0,8	5,5	4,8	68
2. Свекольник с курицей	200	4,79	7,58	12,43	137,5
3. Куриная котлета в соусе	80	10,5	7,5	4,5	132
4. Картофельное пюре	150	3,7	3,6	3,9	63
5. Компот из сухофруктов	200	0,5		27	110
6. Хлеб	50	4	0,65	22	110
ИТОГО		25,24	23,93	84,53	652
ПОЛДНИК:					
1. Молочная лапша	200	6,32	5,38	14,66	130,2
ИТОГО		6,32	5,38	14,66	130.2

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.