

ДЕНЬ: 16.04.2024

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-7 лет

| Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества в гр. | | | Энерг. ценнос. |
|--------------------------------|-------------|------------------------|-------|----------|----------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| ЗАВТРАК-1 | | | | | |
| 1. Бутерброд с маслом и сыром | 5/10/45 | 6,04 | 9,47 | 20,71 | 192,4 |
| 2. Каша пшеничная молочная | 200 | 5,84 | 5,88 | 33,85 | 206,6 |
| 3. Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79 |
| ЗАВТРАК -2 | | | | | |
| 1. Банан | 100 | 0,4 | 0,33 | 10,3 | 47 |
| ИТОГО | | 15,08 | 18,05 | 70,46 | 525 |
| ОБЕД: | | | | | |
| 1. Салат из вареной моркови | 60 | 0,75 | 0,06 | 6,97 | 31,38 |
| 2. Суп гороховый с курицей | 250 | 3,44 | 4,63 | 15,12 | 116 |
| 3. Тефтели из говядины в соусе | 100 | 10,3 | 10,7 | 8 | 170 |
| 4. Рожки отварные | 100 | 3,77 | 2,94 | 19,36 | 96,6 |
| 5. Кисель | 200 | 0,5 | | 27 | 110 |
| 6. Хлеб | 50 | 4 | 0,65 | 22 | 110 |
| ИТОГО | | 23,15 | 24,98 | 95,02 | 675,8 |
| ПОЛДНИК: | | | | | |
| 1. Сырник | 75 | 11,8 | 10,9 | 15,05 | 205,5 |
| 2. Молоко | 150 | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 104,4 |
| ИТОГО | | 16,84 | 16,66 | 23,51 | 309,9 |

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.