

ДЕНЬ: 18.04.2024

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-7 лет

Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценнос.
		Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК-1					
1. Бутерброд с маслом	10/45	3,34	9,08	22,14	178,2
2. Омлет натуральный	125	5,6	8,7	1,5	106
3. Чай с лимоном	200	0,1		15	60
ЗАВТРАК -2					
1.Сок	100	0,5	0,1	10,1	46
ИТОГО		12,14	23,1	48,74	447,7
ОБЕД:					
1. Салат из свежих огурцов	60	1,14	6,06	3,54	73,2
2. Суп с клёцками и курицей	250	4,74	6,71	16,45	145
3. Рыба по-польски	75	12	3,6	1,95	88,5
4. Рис отварной	100	2,46	4,05	22,54	136,4
5. Компот из яблок и апельсин	200	0,26		18,91	76,5
6. Хлеб	50	4	0,65	22	110
ИТОГО		23,1	24,97	87,94	673,1
ПОЛДНИК:					
1. Оладьи с сахаром	105	8	12,25	41,24	307,8
2. Молоко	200	5,04	5,76	8,46	104,4
ИТОГО		13,04	18,01	49,7	412,2

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.