

ДЕНЬ: 19.04.2024

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-7 лет

Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценнос.
		Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК-1					
1. Бутерброд с маслом с сыром	5/10/45	6,04	9,47	20,71	192,4
2. Ленивые вареники в сметанном соусе	100 40	9,58 0,51	5,38 2,61	26,98 1,58	198,6 31,1
3. Какао	200	3,6	3,3	25	144
ЗАВТРАК -2					
1. Банан	100	0,4	0,33	10,3	47
ИТОГО		20,13	21,09	74,27	613,1
ОБЕД:					
1. Икра кабачковая	60	0,9	3,3	5,04	53,4
2. Суп вермишелевый с курицей	250	5,02	5,61	14,8	129,8
3. Жаркое по-домашнему	180	18,96	12,86	18,9	267,2
4. Компот из яблок	200	0,4	0,01	23,7	97
5. Хлеб	50	4	0,65	22	110
ИТОГО		29,28	22,43	84,44	657,4
ПОЛДНИК:					
1. Пряник	50	4,5	5,8	36,2	222
2. Йогурт	150	4,35	3,75	10	91
ИТОГО		8,85	9,55	46,2	313

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.