

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технических нормативов. 2014 год									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Понедельник День 1 завтрак	Макароны отварные	200	5,5	4,2	33,3	147,6	147		
	Масло сливочное порционное	5	0,04	3,62	0,08	33	6		
	Хлеб пшеничный	30	2,45	0,85	16,74	85,77	701		
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,0	58,0	393		
	Итого	435	8,29	8,67	65,12	324,37			
Второй завтрак	Витаминизированный напиток «Виташка»	50	0	0	8,64	33			
Обед	Салат из белокочанной капусты	40	1,56	3,03	3,46	32,36	20		
	Суп картофельный с крупой	180	2,8	3	11,2	84,3	80		
	Котлеты	80	11,6	13,12	10,32	197,2	70		
	Каша перловая рассыпчатая	120	3,36	3,51	21,51	113,59	124		
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	376		
	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,64	30,2	123,6	700		
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,3	13,29	56,7	701		
	Соус томатный	20	0,2	0,88	1,2	12	213		
	Итого	710	23,24	24,5	118,94	734,45	159		
Уплотненный полдник									
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	130	3,83	11,1	19,51	127	151		
	Чай с молоком	200	58,60	1,6	1,6	9,8	394		
	Хлеб пшеничный	25	1,2	0,2	8,86	37,8	700		
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	469		
	Итого	385	13,85	22,45	64,42	445,98			
Итого за день		1580	45,38	55,62	257,12	1537,80			