

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технических нормативов. 2014 год.									
Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	жиры	углеводы				
Понедельник День 1 завтрак	Макаронные 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		
Второй завтрак	Итого	435	8,29	8,67	65,12	324,37			
	Витаминизированный напиток «Витошка»	50	0	0	8,64	33			
	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		
Обед	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		
Уплотненный полдник	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		
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	130	3,83	11,1	19,51	127	151		
Итого за день	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			
		1580	45,38	55,62	257,12	1537,80			