

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технических нормативов. 2014 г.							
Прим 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 «Витопика»	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 сухих 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	



Утверждено
Заведующий С.А. Хилинская
День 1
2014.10.15