

Неделя 1 День 4 (1,5 - 3 лет) 11.01.2024.

Наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г.)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	Сборник рецептов	№ рецептуры
		Б	Ж	У				
ЗАВТРАК								
каша жидкая молочная манная	150	4,00	4,25	19,00	130,75	0,37	Сборник рецептов блюд для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях с 1-7 лет . Новосибирск 2022	54-27к
какао с молоком	150	3,50	2,70	9,50	75,30	0,51	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-21гн
хлеб пшеничный	25	1,82	0,16	12,34	58,66	0,00	Пром.	
масло сливочное	5	0,05	3,60	0,05	33,05	0,00	Пром.Сборник рецептов. Новосибирск 2022	53-19з
итого за прием		9,37	10,71	40,89	297,76	0,88		
2 ЗАВТРАК								
	100	0,40	0,40	9,80	45,00	10,00	Пром.	
итого за прием		0,40	0,40	9,80	45,00	10,00		
ОБЕД								
винегрет с растительным маслом	40	0,40	3,53	6,53	44,73	1,50	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-16з
суп харчо на мясном бульоне	200	7,44	6,28	12,65	140,93		Технологические карты приготовления блюд в дошкольных учреждениях. Киров 1999	стр. 40
сметана	5	0,12	0,95	0,17	9,75			
котлеты рыбные (минтай)	70	9,80	1,86	5,95	80,00	0,11	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-3р
рагу овощное	130	2,38	6,39	11,80	115,60	10,54	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-9г
напиток из шиповника	150	0,50	0,20	11,40	49,00	60,00	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-13хн
хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30		Пром.	
хлеб ржаной	40	2,60	0,40	13,40	68,40		Пром.	
итого за прием		25,54	19,81	76,70	578,71	72,15		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
каша гречневая рассыпчатая с овощами	100	5,70	4,50	30,40	166,00	0,60	Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях. Екатеринбург 2011	44/3
суфле из курицы	60	13,40	5,50	0,30	104,30	0,39	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-22м
чай с сахаром	150	0,02	0,00	4,90	20,10	0,03	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-2гн
хлеб пшеничный	20	1,46	0,13	9,87	46,93	0,00	Пром.	
итого за прием		20,58	10,13	45,47	337,33	1,02		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		55,89	41,05	172,86	1258,80	84,05		