

Неделя 1 День 4 (3-7 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	200	5,33	5,73	25,33	174,30	0,53	Сборник рецептов блюд для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях с 1-7 лет . Новосибирск 2022	54-27к
какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	0,68	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-21ГН
хлеб пшеничный	25	1,82	0,16	12,34	58,66	0,00	Пром.	
масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10	0,00	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	53-19з
итого за прием		11,85	16,69	50,37	399,46	1,21		
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	60	0,60	5,30	9,80	67,10	2,25	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-16з
суп харчо на мясном бульоне	250	7,40	6,91	15,51	158,25		Технологические карты приготовления блюд в дошкольных учреждениях. Киров 1999	стр. 40
сметана	5	0,12	0,95	0,17	9,75		Пром.	
котлеты рыбные (минтай)	100	14,00	2,62	8,62	114,25	0,13	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-3р
рагу овощное	150	2,80	7,40	13,60	133,40	12,20	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-9г
напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	80,00	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-13ХН
хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	0,00	Пром.	
хлеб ржаной	50	3,32	0,66	16,66	85,32	0,00	Пром.	
итого за прием		31,14	24,24	94,36	703,67	94,58		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,60	6,80	45,60	250,00	0,90	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	200	0,20	0,00	6,50	66,80	0,04	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-2ГН
хлеб пшеничный	25	1,82	0,16	12,34	58,66	0,00	Пром.	
итого за прием		24,02	12,46	64,74	479,76	1,33		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		67,41	53,79	219,27	1627,89	107,12		