

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 10		2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная с маслом с сахаром	150/180	2.4 2.88	2.94 3.53	19.91 23.89	115.47 138.56	185
	Чай с молоком	160/180	2.8 3.16	2.46 2.78	11.94 13.5	81.31 91.9	394
	Бутерброд с маслом и сыром	45/60	5.67 7.16	10.19 12.86	11.23 14.19	157.91 210.55	3
Итого за завтрак	норма 350/400	355/420	10.87 13.2	15.59 19.17	43.08 51.58	354.69 441.01	25.34 24.50
2 ЗАВТРАК							
	Кефир	130	3.87	3.23	5.16	65.79	401
Итого за 2 завтрак		130	3.87	3.23	5.16	65.79	4.70 3.66
ОБЕД							
	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной	150/180	5.36 6.43	8 9.6	7.91 9.49	125.4 150.48	57
	Котлеты рубленые из птицы	50/60	7.86 9.43	8 9.65	8.32 9.98	136.6 164	305 305
	Макаронные изделия отварные с маслом	100/130	3.75 4.88	2.29 2.98	17.97 23.36	107.42 139.65	205
	Соус томатный	нет/15	0.17	0.63	1.2	11.17	348
	Икра морковная	30/30	0.66	1.38	3.26	28.11	54
	Напиток из свежих плодов (груш)	130/150	0.1 0.12	0.07 0.09	15.53 18.06	63.21 73.5	372
	Хлеб ржано-пшеничный	30/50	2.07 3.45	0.36 0.6	12.72 21.2	64.2 107	ТН
Итого за обед	норма 450-600	490/615	19.8 23.57	20.1 23.28	65.71 84.89	524.94 673.91	37.50 37.44
ПОЛДНИК							
	Коржик молочный	50/50	3.39	5.85	32.28	195.84	496
	Молоко кипяченое	150/200	4.58 6.09	4.08 5.43	7.58 10.08	85 113.05	400
Итого за полдник	норма 200/250	200/250	7.97 9.48	9.93 11.28	39.86 42.36	280.84 308.89	20.06 17.16
УЖИН							
	Жаркое по-домашнему с мясом	150/200	17.26 22.88	4.42 5.86	15.36 20.35	176.3 225.5	276
	Сок фруктовый в ассортименте	180/200	0.72 0.8	0.54 0.59	19.8 21.95	81.9 90.77	399
	Плоды свежие в ассортименте/Мандарин	70/70	0.28	0.21	6.65	29.4	368
	Хлеб пшеничный	40/40	3.28	0.34	20.9	102.8	ТН
Итого за ужин	норма 400/450	440/510	21.54 27.24	5.51 7.00	62.71 69.85	390.4 448.47	27.89 24.92
Итого за день			64.05 77.36	54.36 63.96	216.52 253.84	1616.66 1938.07	
Итого за 10 дней			551.67 682.80	464.34 566.62	2328.56 2900.61	15298.04 18771.50	
Среднее значение за период			55.167 68.28	46.434 56.662	232.856 290.061	1529.804 1877.15	

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2012 г. Под ред. М.П.Могильного, В.А.Тутельяна.

*Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.