

Информация
Центр питания РФ



№ рец.	День: пятница Неделя: вторая Сезон: весенне - летний Возрастная категория: 3-7 года	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн.	витамины
			белки	жиры	углеводы		
	Прием пищи, наименование блюда					Ккал	С
	Завтрак						
268	Омлет натуральный	200	17,2	2	4,3	261,4	0,7
460	Чай с молоком	180	1,6	1,3	11,5	64	0,3
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0
	Всего, ккал за завтрак	430	21,68	10,95	34,09	482,99	1
	2-й завтрак						
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
	Всего, ккал за завтрак	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
	Обед						
42	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,2	3,8	4,98	58,8	5,3
126	Суп с крупой и томатом	200	2,6	4,1	12,2	96,2	0,6
330	Плов из отварной говядины	200	14,3	14,88	33,6	326,3	0,12
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	13,5	54	0
701	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
555	Хлеб ржаной	20	1,3	0,25	6,5	33,75	0
	Всего, ккал на обед	700	22,2	23,43	88,94	660,55	6,02
	Полдник						
208	Макароны, запеченные с яйцом	150	6,03	6,91	23,03	185	0,33
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7
487	Компот из яблок и лимона	180	0,3	0,2	14,2	60	3,3
	Всего, ккал за полдник	430	6,73	7,51	47,03	289	10,63
	Всего, за день	1740	51,51	42,07	188,24	1509,94	24,25
	Среднее показание за 10 дней на одного ребенка		49,62	47,56	202,62	1414,19	39,86
	Среднее показание за 10 дней на одного ребенка в %		14,03%	30,26%	57,31%		

Источник : Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.