

№ рецеп.	День: пятница Неделя: вторая Сезон: весенне - летний Возрастная категория: с 1 года до 3 года	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг.	
			белки	жиры	углевод ы		
	Прием пищи, наименование блюда					Ккал	С
	Завтрак						
268	Омлет натуральный	150	12,9	14,5	3,2	196,1	0,46
460	Чай с молоком	150	1,1	1	8,7	48	0,2
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	350	16,88	23,15	30,19	401,69	0,66
	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	40	0,8	2,5	3,3	39,2	3,5
126	Суп с крупой и томатом	180	2,3	3,7	10,9	86,6	0,5
330	Плов из отварной говядины	150	10,8	11,16	25,3	244,8	0,1
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	12,4	50	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	580	18	18,01	76,56	545,85	4,1
	Полдник						
208	Макароны, запеченные с яйцом	100	4,02	4,6	15,3	123,3	0,2
82	Фрукты свежие	95	0,4	0,4	9,3	41,8	6,6
487	Компот из яблок и лимона	150	0,2	0,1	10,7	45	2,4
	Всего, ккал за полдник	345	4,62	5,1	35,3	210,1	9,2
	Всего, за день	1455	40,4	46,44	160,23	1235,04	20,56
	Среднее показание за 10 дней на одного ребенка		41,05	39,3	171,1	1174,68	32,08
	Среднее показание за 10 дней на одного ребенка в %		13,97%	30,11%	58,20%		

Источник : Сборник технологических нормативов, рецептур 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.

Утверждено
Зав. Г.С. Черныш
Михова И.И.