

10 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	Выход, гр.	Химический состав			ЭЦ, ккал	номер	
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		рецептуры	тех. карты
ЗАВТРАК								
1	Кофейный напиток	200	2,2	1,6	26,7	135,2	958	12
2	Каша рисовая жидкая с маслом	260	7,7	13,2	43,23	314,51	390	1
3	Масло сливочное порционнo	15	0,15	10,8	0,21	99,33	41	54
4	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,5	24	115	пр.пр.изг	
5	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	424	59
	ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:	565	18,88	30,7	94,42	726,84	пр.пр.изг	
ОБЕД								
1	Помидор свежий порционнo	100	1,1	0,2	5	23	308	1832
2	Россольник Петербургский	430	11,23	13	30,76	276,3	197	22
3	Печень по-строгиновски со сметанным соусом	150	21,1	13,61	6,51	232,51	582/798	41
4	Макароньы отварные с маслом	200	7,3	8,88	52,73	307,2	414	29
5	Компот из изюма	200	0,36	0	34,4	128,2	868	16
6	Хлеб ржаной	120	9	1,2	51,6	264	пр.пр.изг	
	ВСЕГО ЗА ОБЕД:	1200	50,09	36,89	181	1231,21		
ПОЛДНИК								
1	Сок фруктовый	200	1	0	23,4	94	пр.пр.изг	
2	Булочка школьная	100	6	4	62	300	пр.пр.изг	
3	Фрукт банан	220	2,76	0,05	51,52	217	пр.пр.изг	
	ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК:	520	9,76	4,05	136,92	611		
УЖИН								
1	Огурцы свежие	100	0,8	0	3	15	308	18103
2	Рыба запеченая в сметанном соусе(кета)	135	34,95	21,07	11,08	374,25	504/798	42
3	Рис отварной	200	2,43	3,58	24,46	139,8	682	74
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,46	60,15	944	14
4	Хлеб пшеничный	150	11,25	1,5	72	345	пр.пр.изг	
	ВСЕГО ЗА УЖИН:	785	49,69	26,2	126	934,2		
							пр.пр.изг	
ВТОРОЙ УЖИН								
1	Снежок	200	5,6	5	22	156	пр.пр.изг	
2	Печенье	50	3,8	7,65	53,2	218	пр.пр.изг	
	ВСЕГО ЗА ВТОРОЙ УЖИН:	250	9,4	12,65	75,2	374		
ИТОГО:			137,82	110,49	613,54	3877,25		

ВСЕГО основных веществ и энергии за 10 дней:

Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	ЭЦ, ккал
1526,96	1439,94	5929,16	41799,01

Среднесуточная величина пищевых веществ и энергии на одного ребенка:

Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы	ЭЦ, ккал
152,696	143,9935	592,916	4179,9005

1	1	4
---	---	---

Литература:

- Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов, 1987г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: для предприятий общественного питания. Авторы: А.И.Зубнов, В.А. Цыганенко (2011 год)
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, Пермь, 2011 г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: для предприятий общественного питания. изд. 2002г Авторы: А.В. Румянцев