

П'ятниця 4 тиждень												
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад									
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність			
	Від 1-4 років	Від 4-6 років	Від 1-4 років	Від 4-6 років	Від 1-4 років	Від 4-6 років	Від 1-4 років	Від 4-6 років	Від 1-4 років	Від 4-6 років	Від 1-4 років	Від 4-6 років
Сніданок:												
Булгур	133	100	120	3,10	3,70	3,20	3,80	18,60	22,30	110,00	132,00	
Курятина в сметані	71	30/19	40/12	14,23	18,99	5,67	7,54	0,30	0,42	113,43	151,16	
Салат з капусти	91	50	50	0,80	0,80	2,00	2,00	2,70	2,90	30,00	31,00	
Сік персиковий	39	130	170	0,10	0,20	0,00	0,00	20,70	27,00	88,00	116,00	
Хліб цільнозерновий з сиром твердим	9	30/5	30/5	3,60	3,60	3,90	3,90	9,90	9,90	89,00	89,00	
Всього за сніданок:				21,83	27,29	14,77	17,24	52,20	62,52	430,43	519,16	
Обід:												
Суп болгарський	69	150	200	1,66	2,22	2,54	3,48	11,01	14,62	72,94	97,88	
Картопля тушкована з цибулею	74	100	113	2,46	2,81	3,49	4,04	19,69	22,38	118,56	135,45	
Хлібець рибний	63	48	72	7,95	11,89	3,32	4,21	3,50	5,21	75,78	106,42	
Салат з помідорів та огірків	141	62	83	0,60	0,80	3,60	4,10	2,80	3,80	45,00	53,00	
Хліб цільнозерновий	9	30	30	2,10	2,10	2,40	2,40	9,90	9,90	71,10	71,10	
Компот із свіжих фруктів	8	120	160	0,50	0,70	0,10	0,10	12,20	16,30	49,00	65,00	
Всього за обід:				15,27	20,52	15,45	18,33	59,10	72,21	432,38	528,85	
Вечеря												
Каша пшоняна з фруктами	103	117	147	4,00	5,00	3,20	4,00	33,60	41,90	176,00	220,00	
Соус полуничний	26	30	40	0,30	0,40	0,00	0,00	5,40	7,50	25,00	34,00	
Фрукти свіжі (Абрикос)		60	80	0,54	0,72	0,06	0,08	5,88	7,84	24,60	32,80	
Чай	14	150	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Всього за вечерю:				4,84	6,12	3,26	4,08	44,88	57,24	225,60	286,80	
Всього за день :				41,94	53,93	33,48	39,65	156,18	191,97	1088,41	1334,81	

Використана література:

«Організація харчування дітей в дошкільних навчальних закладах» Омельяненко Н.В. Київ-2014 р.

"Сборник рецептов блюд для питания школьников" 1990р

Клопотенко Євген "Збірник рецептур стражд для харчування дітей шкільного віку в організованих освітніх та оздоровчих закладах" 2019р

"Питання дітей в дитячому садку" Н.Г.Кожевникова, 1961р

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания" 1982г

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах" В.Т.Лашкина 2004г