

П'ятниця 4 тиждень										
Найменування продуктів	Маса нетто		Хімічний склад							
			Білки		Жири		Вуглеводи		Енергетична цінність	
	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років	Від 1-4 років	Від 4-6 (7) років
Сніданок:										
Булгур	100	120	3,10	3,70	3,20	3,80	18,60	22,30	110,00	132,00
Курятина в сметані	30.Вер	40/12	14,23	18,99	5,67	7,54	0,30	0,42	113,43	151,16
Салат з капусти	50	70	0,80	1,10	2,00	2,60	2,70	3,90	30,00	41,00
Сік персиковий	120	180	0,12	0,18	0,00	0,00	19,08	28,62	81,60	122,40
Хліб цільнозерновий з сиром твердим	30/5	30/5	3,60	3,60	3,90	3,90	9,90	9,90	89,00	89,00
Всього за сніданок:			21,85	27,57	14,77	17,84	50,58	65,14	424,03	535,56
Обід:										
Суп болгарський	150	200	1,66	2,22	2,54	3,48	11,01	14,62	72,94	97,88
Макарони відварні з маслом	82	106	3,00	3,90	1,80	2,20	19,60	25,50	108,00	140,00
Рибна паличка з яйцем	46	69	9,20	13,52	4,63	6,24	4,77	6,74	97,57	137,31
Салат з помідорів та огірків	62	83	0,60	0,80	3,60	4,10	2,80	3,80	45,00	53,00
Хліб цільнозерновий	30	30	2,10	2,10	2,40	2,40	9,90	9,90	71,10	71,10
Компот із свіжих фруктів	120	160	0,50	0,70	0,10	0,10	12,20	16,30	49,00	65,00
Всього за обід:			17,06	23,24	15,07	18,52	60,28	76,86	443,61	564,29
Вечеря										
Каша рисова рідка молочна	146	200	3,80	5,00	2,80	3,80	20,50	33,50	123,00	187,00
Яйце варене	1шт	1шт	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	62,80	62,80
Фрукти свіжі (Сливи)	60	80	0,50	0,60	0,00	0,00	6,10	8,10	26,00	34,00
Чай	150	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Всього за вечерю:			9,38	10,68	7,40	8,40	26,88	41,88	211,80	283,80
Всього за день :			48,29	61,49	37,24	44,76	137,74	183,88	1079,44	1383,65

Використана література:

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

"Сборник рецептур блюд для питания школьников" 1990р

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

"Питание детей в детском саду" Н.Г.Коженикова, 1961р

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

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