

3 день (Сад)

Наименование блюда	№ рецеп туры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	С
			Б	Ж	У		
			Завтрак				
Каша молочная «Манная» жидкая 1/2	548	200	6,3	6,3	31,8	202,6	0
Хлеб пшеничный	5	25	2	0,3	10,5	50,8	0
Масло сливочное	7	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Кофейный напиток без молока	1221	180	0,1	0	6	25,4	0
Выход 400		410					
Второй завтрак							
Яблоки		100	0,4	-	11,3	46	13
Обед							
Суп картофельный с крупой (пшено)	177	200	1,9	1,7	16	82,4	10,2
Котлета, рубленые из птицы	667	80	12,9	9,5	12,9	186,9	0
Свекла тушеная	442	150	3,2	5,1	18,1	127,6	16,7
Хлеб ржаной	5	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0
Компот из смеси сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
Выход 600		660					
Уплотненный полдник							
Запеканка из творога	620	180	29	6,4	23,5	266,7	0,7
Соус молочный сладкий	1041	50	1,7	3	8,1	64,2	0
Хлеб пшеничный	5	20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Какао с молоком 1/2	1221	180	2,6	2,4	10,3	72	0
Выход 450		450					
Ужин							
Молоко кипяченое	1226	200	5,6	5	9,4	106,0	0
Хлеб пшеничный	5	25	2	0,3	10,5	50,8	0
Повидло	8	7	0,03	0	4,9	18,4	0,04
Выход 250		232					
Итого			73,93	44,7	217,2	1536,9	29,64