

#### 4 день (Сад)

| Наименование блюда                         | № рецептуры | Выход (г.) | Химический состав, г |              |               | Энергетическая ценность, | Вита мин С  |
|--|-------------|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------|-------------|
|  |             |            | Б                    | Ж            | У             |                          |             |
| <b>Завтрак</b>                             |             |            |                      |              |               |                          |             |
| Суп молочный с крупой(пшениной) 1\2        | 385         | 200        | 4,7                  | 4,5          | 20,8          | 138,3                    | 0           |
| Хлеб пшеничный                             | 5           | 20         | 1,6                  | 0,2          | 8,4           | 40,6                     | 0           |
| Масло сливочное                            | 7           | 5          | 0,1                  | 3,6          | 0,1           | 33,1                     | 0           |
| Яйцо отварное                              | 424         | 20         | 2,55                 | 2,3          | 0,15          | 31,4                     | 0           |
| Какао с молоком 1/2                        | 1221        | 180        | 2,6                  | 2,4          | 10,3          | 72                       | 0           |
| <b>Выход 400</b>                           |             | <b>425</b> |                      |              |               |                          |             |
| <b>Второй завтрак</b>                      |             |            |                      |              |               |                          |             |
| Яблоки                                     |             | <b>100</b> | 0,4                  | -            | 11,3          | 46                       | 13          |
| <b>Обед</b>                                |             |            |                      |              |               |                          |             |
| Борщ с картофелем                          | 263         | 200        | 2                    | 3,6          | 15,1          | 97,9                     | 13,2        |
| Птица отварная                             | 637         | 80         | 20,1                 | 14           | 0,7           | 209,5                    | 0,2         |
| Макароньы отварные                         | 566         | 120        | 4,7                  | 1,7          | 33,8          | 165,3                    | 0           |
| Огурец соленый                             | 1           | 30         | 0,8                  | 0            | 0,4           | 5,7                      | 0           |
| Хлеб ржаной                                | 5           | 50         | 3,3                  | 0,5          | 20,1          | 95,0                     | 0           |
| Компот из смеси сухофруктов                | 1113        | 180        | 0,4                  | 0,1          | 17            | 67,1                     | 0           |
| <b>Выход 600</b>                           |             | <b>660</b> |                      |              |               |                          |             |
| <b>Уплотненный полдник</b>                 |             |            |                      |              |               |                          |             |
| Рыба (не пластованная кусками) припущенная | 478         | 130        | 19,85                | 2,19         | 3,23          | 112,5                    | 4           |
| Пюре картофельное                          | 429         | 100        | 2,3                  | 2,9          | 17            | 99,6                     | 12,0        |
| Огурец соленый                             | 1           | 30         | 0,8                  | 0            | 0,4           | 5,7                      | 0           |
| Хлеб пшеничный                             | 5           | 25         | 2                    | 0,3          | 10,5          | 50,8                     | 0           |
| Чай  | 1203        | 180        | 0                    | 0            | 7,1           | 26,49                    | 0           |
| <b>Выход 450</b>                           |             | <b>465</b> |                      |              |               |                          |             |
| <b>Ужин</b>                                |             |            |                      |              |               |                          |             |
| Кефир                                      | 1227        | 200        | 5,6                  | 6,4          | 8,2           | 118                      | 1,4         |
| Печенье                                    | 1312        | 28         | 2,8                  | 1,4          | 11,2          | 105,2                    | 0           |
| <b>Выход 250</b>                           |             | <b>228</b> |                      |              |               |                          |             |
| <b>Итого</b>                               |             |            | <b>75,5</b>          | <b>48,29</b> | <b>217,18</b> | <b>1613,59</b>           | <b>38,6</b> |