

4 день (ясли)

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность ккал	Витамины С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Суп молочный с крупой (пшениной) 1\2	385	150	3,5	3,7	15,8	108,1	0
Яйцо отарное	424	20	2,55	2,3	0,15	31,4	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
Какао с молоком 1/2	1227	180	2,6	2,4	10,3	72	0
Выход 350		375					
Второй завтрак							
Яблоки		100	0,4	0	11,3	46	13
Обед							
Борщ с картофелем	263	150	1,4	2,2	10,5	69	9,7
Птица отварная	637	50	12,5	8,8	0,4	131,1	0,1
Макаронны отварные	566	100	3,6	1,5	26,3	129,4	0
Огурец соленый	1	30	0,6	0	0,3	3,8	0
Хлеб ржаной	5	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43	0
Выход 450		520					
Уплотненный полдник							
Шницель рыбный натуральный	511	90	14	5,8	8,2	138,9	1,6
Поре картофельное	429	120	2,7	3,8	20,4	122,1	14,4
Огурец соленый	1	20	0,6	0	0,3	3,8	0
Хлеб пшеничный	5	25	2	0,3	10,5	50,8	0
Чай	1203	150	0	0	6,1	22,6	0
Выход 400		405					
Ужин							
Кефир	1226	180	5,4	4,5	7,2	91,8	1,3
Печенье	1312	28	2,8	1,4	11,2	105,2	0
Выход 200		208					
Итого			62,55	45,8	193,65	1443	40,7