

5 день (Сад)

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Вита мин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная пшеничная жидкая 1\2	385	200	6	7,6	27,8	202	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
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
Выход 400		405					
Второй завтрак							
Яблоки		100	0,4	-	11,3	46	13
Обед							
Щи из квашеной капусты с картофелем	290	200	1,4	4	8	72,3	25,4
Птица отварная	637	80	20,1	14	0,7	209,5	0,2
Каша рассыпчатая гречневая	378	120	7,3	3,2	39,2	205,4	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
Компот из смеси сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	14	55,9	0
Выход 600		660					
Уплотненный полдник							
Омлет натуральный	588	110	11,1	13,6	2,1	174,6	0
Капуста тушеная	440	120	2,8	3,6	11,7	88,7	63,8
Хлеб пшеничный	5	25	2	0,3	10,5	50,8	0
Кофейный напиток (с молоком) 1/2	1221	200	2,97	2,5	11,75	82,6	0
Выход 450		455					
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			60,2	56,4	194,95	1509,69	93,57