

5 день (ясли)

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная пшеничная жидкая 1\2	385	150	4,7	5,5	22	155,1	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	10,1	37,6	0
Выход 350		355					
Второй завтрак							
Яблоки		100	0,4	0	11,3	46	13
Обед							
Щи из квашеной капусты с картофелем	290	150	1,1	3	6	54,4	19,1
Рагу из птицы	642	160	11,8	9,1	19,8	204,5	16,3
Огурец соленый	1	20	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							
Омлет натуральный	588	100	10,3	12,6	1,9	162,2	0
Капуста тушеная	440	100	2,4	3	9,6	73,6	53,1
Хлеб пшеничный	5	25	2	0,3	10,5	50,8	0
Кофейный напиток (с молоком)(1/2)	1221	180	2,6	2,3	10,24	73,1	0
Выход 400		405					
Ужин							
Молоко кипяченое	1226	180	4,2	3,8	7,1	79,5	0
Хлеб пшеничный	5	15	1,2	0,2	6,3	30,5	0
Повидло	8	5	0,02	0	3,3	12,3	0,02
Выход 200		200					
Итого			49,82	45	176,14	1278,0	85,22