

2 день (Сад)

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Вита мин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная «Геркулес» жидкая 1/2	548	200	6,2	9,2	26,2	206,8	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	200	0	0	8,1	30,2	0
Выход 400		405					
Второй завтрак							
Яблоки		100	0,4	-	11,3	46	13
Обед							
Борщ Сибирский	177	200	3,3	3,3	12,9	70,5	16,3
Биточки рубленый из птицы	671	80	12,2	8,7	7,2	155,1	0
Капуста тушеная	440	150	3,4	4,5	16,7	119,2	80,7
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							
Омлет натуральный	588	110	5,1	4,6	0,3	62,8	0
Икра кабачковая	36	100	2	9	8,6	122	7
Огурец соленый	1	15	0,42	0	0,2	2,85	0
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		465					
Ужин							
Кефир	1227	200	5,6	6,4	8,2	118	1,4
Печенье	1312	28	2,8	1,4	11,2	105,2	0
Выход 250		228					
Итого			51,89	54,4	172,95	1390,15	107,4