

4 день (Сад)

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
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
Выход 400		425					
Второй завтрак							
Яблоки		100	0,4	-	11,3	46	13
Обед							
Борщ с картофелем	263	200	2	3,6	15,1	97,9	13,2
Гуляш (говядина)	827	80	14,9	13,3	4,3	195,4	2,3
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
Выход 600		660					
Уплотненный полдник							
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
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			75,5	48,29	217,18	1613,59	38,6