

7 день (Сад)

Наименование блюда	№ рецеп- туры	Выхо д (г.)	Химический состав, г			Энергети- ческая ценность,	Вита- мин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная рисовая жидкая 1/2	548	200	4,7	7,8	29,1	198,8	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
Кофейный напиток (с молоком 1/2)	1221	180	2,6	2,3	10,24	73,1	0
Выход 400		405					
Второй завтрак							
Яблоки		100	0,4	-	11,3	46	13
Обед							
Борщ Украинский	278	200	1,9	2,6	14,3	86,1	19,1
Птица, тушенная в соусе с овощами	909	180	12,4	14,64	29,5	292,4	23,1
Огурец соленый	1	50	1,4	0	0,7	9,5	0
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	671	110	11,1	13,6	2,1	174,6	0
Икра кабачковая	36	90	0,9	1,8	4,8	38,8	0
Горошек консервированный	9	30	1	0,1	2	12	0
Хлеб пшеничный	5	25	2	0,3	10,5	50,8	0
Чай	1203	200	0	0	8,1	30,2	0
Выход 450		455					
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			52,3	55,44	181,84	1453,6	45,6