

**8 день (ясли)**

| Наименование блюд                        | № рецептуры | Выход (г.) | Химический состав, г |             |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины С   |
|--|-------------|------------|----------------------|-------------|---------------|-------------------------------|--------------|
|  |             |            | Б                    | Ж           | У             |                               |              |
| <b>Завтрак</b>                           |             |            |                      |             |               |                               |              |
| 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           | 7,1           | 26,49                         | 0            |
| <b>Выход 350</b>                         |             | <b>355</b> |                      |             |               |                               |              |
| <b>Второй завтрак</b>                    |             |            |                      |             |               |                               |              |
| Яблоки                                   |             | <b>100</b> | 0,4                  | 0           | 11,3          | 46                            | 13           |
| <b>Обед</b>                              |             |            |                      |             |               |                               |              |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 303\276     | 150        | 7,3                  | 6,9         | 13,4          | 138,4                         | 2            |
| Рыба тушеная в томате с овощами          | 511         | 100        | 10,7                 | 5,7         | 5,2           | 114,7                         | 5,4          |
| Пюре картофельное                        | 429         | 80         | 2                    | 4,4         | 13,7          | 99                            | 9,6          |
| Хлеб ржаной                              | 5           | 40         | 2,6                  | 0,4         | 16,0          | 76                            | 0            |
| Компот из смеси сухофруктов              | 1113        | 150        | 0,4                  | 0,1         | 10,7          | 43                            | 0            |
| <b>Выход 450</b>                         |             | <b>520</b> |                      |             |               |                               |              |
| <b>Уплотненный полдник</b>               |             |            |                      |             |               |                               |              |
| Биточки, рубленые из птицы               | 671         | 80         | 12,2                 | 8,7         | 7,2           | 155,1                         | 0            |
| Капуста тушеная                          | 442         | 120        | 2,8                  | 3,6         | 11,7          | 88,7                          | 63,8         |
| Яйцо отварное                            | 424         | 20         | 2,55                 | 2,3         | 0,15          | 31,4                          | 0            |
| Огурец соленый                           | 1           | 10         | 0,3                  | 0           | 0,1           | 1,9                           | 0            |
| Хлеб пшеничный                           | 5           | 25         | 1,6                  | 0,2         | 8,4           | 102                           | 0            |
| Какао с молоком                          | 1221        | 150        | 4,4                  | 4           | 12,4          | 119,7                         | 0            |
| <b>Выход 400</b>                         |             | <b>405</b> |                      |             |               |                               |              |
| <b>Ужин</b>                              |             |            |                      |             |               |                               |              |
| Молоко кипяченое                         | 1226        | 180        | 5                    | 4,5         | 8,5           | 95,4                          | 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         |
| <b>Выход 200</b>                         |             | <b>200</b> |                      |             |               |                               |              |
| <b>Итого</b>                             |             |            | <b>59,87</b>         | <b>50,3</b> | <b>164,85</b> | <b>1404,79</b>                | <b>92,52</b> |