

## 2 день (сад)

Наименование блюда	№ рецептуры	выход (г.)	химический состав, г.			энергетическая ценность	витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
Макароны отварные	569	120	4,7	1,7	33,8	165,3	0
Яйцо отварное	119	40	5	4,6	0,3	63	0
Овощ соленый		30	0,9	0	0,3	6	0
Хлеб пшеничный		40	3	0,36	19,6	90,4	0
Масло сливочное		5	0,03	4,1	0	37,5	0
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
<b>Обед</b>							
Щи из квашеной капусты с картофелем	282	200	1,4	4	8	72,3	25,4
Сметана		5	0,15	0,15	1,25	12,5	0
Птица тушеная в соусе с овощами	909	35/230	16,55	15,88	42,84	379	27,3
Овощ соленый		30	0,9	0	0,3	6	0
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95	0
Компот из смеси сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
<b>Уплотненный полдник</b>							
Запеканка из творога	620	230	33,9	16,5	33	408	0,9
Соус сметанный	1044	50	0,7	3,4	3,3	45,5	0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Какао с молоком (1/2)	1221	180	2,8	2,5	10,5	74,4	0
<b>Ужин</b>							
Кефир 2.5%	1227	200	5,6	6,4	8,2	118	1,4
Печенье		30	2,8	1,4	11,2	105,2	0
<b>ИТОГО:</b>			<b>83,73</b>	<b>61,79</b>	<b>220,59</b>	<b>1794,59</b>	<b>55</b>