

3 день (сад)

Наименование блюда	№ рецептур ы	выход (г.)	химический состав, г.			энергетич еская ценность	витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная пшеничная жидкая (1/2)	385	200	8,7	10,8	22,4	65	0
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2	0
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Кофейный напиток без молока	1221	180	0,1	0	6	25,4	0
Итого:		405					
Яблоко 10-00			0,4	0	11,3	46	13
Обед							
Суп картофельный с бобовыми (горох лущенный)	206	200	4,7	4,2	17,8	123,7	6,8
Биточки рубленые из птицы	671	80	12,2	8,7	7,2	155,1	0
Свекла тушеная	442	150	3,2	5,1	18,1	127,6	16,7
Горошек консерв.		30	1	0,1	2	12	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
Итого:		615					
Уплотненный полдник							
Фрикадельки рыбные в томатном соусе	517	80/30	10,4	1,6	6,3	80,4	1,1
Пюре картофельное	429	140	3,2	4,3	23,8	141,8	16,8
Соус томатный	1029	30	0,4	2,7	1,9	33,5	3,6
Овощ соленый		30	0,9	0	0,3	6	0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
Ужин							
Молоко кипяченое	1226	200	5,6	5	9,4	106	0
Печенье	1312	30	2,8	1,4	11,2	105,2	0
ИТОГО:			62,2	48,8	202,60	1353,49	58