

4 день (сад)

Наименование блюда	№ рецептуры	выход (г.)	химический состав, г.			энергетическая ценность	витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная пшеничная жидкая 1/2	385	200	6	7,6	29,8	209,5	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
Какао (1/2)	1221	180	2,8	2,5	10,5	74,7	1,17
Сок яблочный 10-00		100	0,5	0,1	10,1	46	2
Обед							
Суп овощной	300	200	1,5	4	10,7	82,4	15,9
Сметана		5	0,1	0,8	0,2	8	0
Гуляш	827	80	14,9	13,3	4,3	195,4	2,3
Каша рассыпчатая гречневая	442	150	3,1	6,5	17,5	139	16,5
Горошек консервированный	378	100	6	207	32,6	171,1	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
Уплотненный полдник							
Омлет натуральный	588	110	11,1	13,6	2,1	174,6	0
Икра кабачковая		60	1,2	5,4	5,2	73	4,2
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
Ужин							
Кефир 2.5 %	1227	200	5,6	6,4	8,2	118	1,4
Печенье	1312	30	3	1,5	12,2	106,2	0
ИТОГО:			65,2	273,8	212,50	1743,99	43,47