

8 день - среда

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	250	6,51	6,51	20,71	165,20	3,34	101	115
	Хлеб пшеничный	20	1,95	27,30	13,80	67,60	0,03	701	71
	Бутерброд с маслом	25	1,58	4,23	10,03	85,45	0,03	1	3
	Какао с молоком	200	3,60	3,33	24,94	143,64	1,30	388	88
Итого за Завтрак		495	13,64	41,37	69,48	461,89	4,70		
Завтрак второй	Яблоки свежие	75	0,30	0,00	7,35	35,25	8,00	368	75
	Итого за Завтрак второй	75	0,30	0,00	7,35	35,25	8,00		
Обед	Капуста квашенная	30	0,47	2,95	0,95	32,95	5,55	55	72
	Суп картофельный с крупой (гречневая)	200	1,28	4,06	13,61	95,95	0,60	80	116
	Бифштекс	70	20,40	12,70	2,10	204,00	0,00	323	117
	Соус томатный	30	0,40	1,11	2,50	21,44	3,16	354	99
	Картофель отварной	150	2,85	6,15	19,05	142,50	20,90	136	105
	Хлеб пшеничный	20	1,95	27,30	13,80	67,60	0,03	701	71
	Хлеб ржаной	37,5	2,38	0,43	0,43	65,80	0,06	704	75
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,16	0,16	23,30	95,20	1,70	398	76
Итого за Обед		718	29,89	54,86	75,74	725,44	32,00		
Полдник	Булочка Российская	70	5,00	5,80	40,94	235,48	0,00	457	118
	Молоко киняченное	200	5,80	5,00	9,50	105,90	2,60	534	111
Итого за Полдник		270	10,80	10,80	50,44	341,38	2,60		
Итого за день		1558	54,63	107,03	203,01	1563,32	47,30		