

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды		С	
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/3	5,45	5,29	29,06	186,30	1,05	ТТК №4Д
Чай с молоком, сахаром	180/6	2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб дошк 2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк Дели2016
Итого:	404	10,41	12,06	54,89	370,60	2,25	
2-ОЙ ЗАВТРАК							
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
Итого:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД							
Салат из свежей капусты с яблоками	50	0,85	2,50	4,23	42,85		Дели2017
Суп картофельный с горохом на бульоне из индейки	180	3,95	3,79	11,91	106,74	4,19	№87, сб дошк2016
Плов из отварной индейки	200	9,22	7,94	45,75	290,64	5,44	№265 сбшк 2017
Компот из урюка	180	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	675	18,91	14,95	106,15	644,53	12,07	
ПОЛДНИК							
Фрикадельки рыбные отварные	80	13,41	2,82	1,14	88,00	1,33	№279 сб дошк 2016
Картофель запеченный	140	3,80	8,25	29,53	212,80		№147 сб шк 2017
Напиток из шиповника	180/6	0,61	0,25	18,68	79,38	90,00	№399 сб дошк табл 6 стр
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	134, Дели + 2012
Итого:	436	20,10	11,57	64,11	450,68	91,33	
ВСЕГО:	1615	49,83	38,98	234,95	1512,81	115,65	