

5 день (с 3 до 7 лет)

Название блюда	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
		брутто	нетто					
Завтрак								
Каша "Дружба"молочная № 37	масло слив.	3	3					
	молоко	100	100					
	пшено	10	10					
	рис	10	10					
	сахар	2	2					
				180	6,15	7,3	25,3	185,21
Какао со сгущенным молоком № 20	сахар	2	2					
	какао-порошок	1,5	1,5					
	молоко сгущенное	38	38					
				200	1,5	2,16	6,29	75,88
Батон с маслом № 4	масло слив.	5	5		0,04	4,12	0,04	37,37
	батон	40	40		3,04	1,02	18,68	85,44
				45	3,08	5,14	18,72	122,81
	Всего за завтрак			425	10,73	14,6	50,31	383,9
Второй завтрак								
Ряженка № 35	ряженка	180	180					
				180	5,04	7,2	7,56	113,4
	Всего за втор. завтрак				5,04	7,2	7,56	113,4
Обед								
Салат витаминный № 68	масло раст.	2	2					
	капуста свежая	37,5	30					
	морковь	12,5	10					
	яблоко	11,3	10					
	сахар	2	2					
				50	0,83	3,09	4,89	49,6
Борщ со сметаной на мясном бульоне № 7	говядина б/к	5	4,5					
	масло раст.	2	2					
	масло слив.	1	1					
	сметана	8	8					
	картофель	40	30					
	капуста	70	56					
	лук репчатый	15	12,6					
	морковь	22	17,6					
свекла	60	48						
				200	4,6	6,42	14,71	127,22
Суфле печени № 117	печень говяж.	70	63,7					
	масло слив.	1	1					
	масло раст.	1	1					
	молоко	20	20					
	яйцо	1/8	4,35					
	рис	6	6					
	лук репчатый	10	8					
				70	15,12	6,03	6,32	138,5
Картофельное пюре № 24	масло слив.	3,5	3,5					
	молоко	25	25					
	картофель	190	142,5					
				130	3,59	4,25	24,43	144,26
Компот фруктовый № 118	сахар	10	10					
	апельсин	12	8,4					
	яблоко	12	10,56					
				200	0,11	0,05	11,69	44,87
Хлеб ржаной № 95	хлеб ржаной	50	50					
				50	3,3	0,6	17,1	82,7
	Всего за обед				27,55	20,44	79,14	587,15
Уплотненный полдник								
Вермишель в молоке № 12	масло слив.	5	5					
	молоко	110	110					
	вермишель	9	9					
	сахар	2	2					
				180	4,36	7,78	14,42	143,92
Плюшка московская № 135	масло слив.	1,5	1,5					
	масло раст.	4	4					
	мука	70	70					
	молоко	23	23					
	яйцо	1/5	6,96					
	сахар	7	7					
дрожжи	1,5	1,5						
				100	6,78	12,9	42,42	267,18
Кисель № 34	сахар	5	5					
	кисель	10	10					
				180	0,03	-	25,86	101,96
	Всего за укл. полдник				11,17	20,68	82,7	513,06
ИТОГО за день:								
Соль йодированная		3	3		54,49	62,92	219,71	1597,51