ДЕНЬ 7	ДЕНЬ 7	наименование блюда	с 7 до 11 лет		с 11 до 18 лет																							
			брутто	нетто	брутто	нетто	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углевод	Углевод	Ккал.	Ккал.	B1	B1	C	C	A	A	E	E	Ca	Ca	P	P	Mg	Mg	Fe	Fe
		Завтрак																												
		каша пшенная молочная																												
		крупа пшенная	50	50	50	50																								
		вода	85	85	85	85																								
		молоко	125	125	125	125																								
		соль	1	1	1	1																								
		сахар	6	6	6	6																								
		масса каши	246	246	246	246																								
		масло сливочное	6	6	6	6																								
		Выход		**250**		**250**	**7,8**	**7,8**	**9,46**	**9,46**	**35,8**	**35,8**	**284**	**284**	**0,102**	**0,102**	**1,6**	**1,6**	**0,06**	**0,06**	**0,4**	**0,4**	**159**	**159**	**166**	**166**	**32,25**	**32,25**	**1,5**	**1,5**
		Хлеб пшеничный																												
		Выход	30	**30**	30	**30**	2,30	2,30	0,24	0,24	14,80	14,80	71,00	71,00	0,03	0,03					0,30	0,30	6,00	6,00	19,50	19,50	4,20	4,20	0,33	0,33
		сахар	11	11	11	11																								
		молоко	121	121	121	121																								
		вода	88	88	88	88																								
		выход:		**200**		**200**	4,1	4,1	3,54	3,54	17,6	17,6	119	119	0,055	0,055	1,58	1,58	24,42	24,42			152	152	124,43	124,43	21,31	21,31	0,47	0,47
		Банан	180	**150**	180	**150**																								
		Выход		**150**		**150**	1,65	1,65	0,45	0,45	34,50	34,50	133,00	133,00			130,00	130,00	96,00	96,00			7,50	7,50			40,50	40,50	0,45	0,45
		ОБЕД																												
		Огурец соленый	55	**50**	55	**50**																								
		выход		50		50	0,8	0,8	0,1	0,1	2,5	2,5	14	14	0,054	0,054	18	18	0	0	0,36	0,36	28,8	28,8	19,8	19,8	16,2	16,2	3,96	3,96
		Борщ с капустой и картофелем																												
		свекла	50	40	50	40																								
		морковь	13	10	13	10																								
		лук репчатый	12	10	12	10																								
		картофель	**33**	**25**	**33**	**25**																								
		масло растительное	3	3	3	3																								
		зелень	3	3	3	3																								
		сахар	1,5	1,5	1,5	1,5																								
		бульон или вода	200	200	200	200																								
		соль	1	1	1	1																								
		капуста	30	20	30	20																								
		томат паста	7,5	7,5	7,5	7,5																								
		мясо	31	20	31	20																								
		Выход		**250**		**250**	3,7	3,7	3	3	14	14	100	100	0,09	0,09	6,7	6,7			2,4	2,4	42	42	99	99	34	34	1,7	1,7
		Картофель тушеный с мясом																												
		говядина	139	97	139	97																								
		картофель	215	140	215	140																								
		лук репчатый	19	15	19	15																								
		морковь	27	20	27	20																								
		масло растительное	10	10	10	10																								
		Выход		**220**		**220**	22,8	25,4	25,5	27,3	13	16,7	391	450,2	0,16	0,16	7,6	7,6	0,04	0,04	0,8	0,8	35	35	266	266	56	56	3,4	3,4
		компот из сушеных фруктов																												
		фрукты сушеные(смесь)	20	50	20	50																								
		сахар	16	16	16	16																								
		кислота лимонная	0,2	0,2	0,2	0,2																								
		вода	203	203	203	203																								
		выход		**200**		**200**	0,44	0,44	0,02	0,02	27,76	27,76	113	113	0,002	0,002	0,4	0,4			0,2	0,2	31,82	31,82	15,4	15,4	6	6	1,24	1,24
		Хлеб пшеничный																												
		Выход	30	**30**	30	**30**	2,30	2,30	0,24	0,24	14,80	14,80	71,00	71,00	0,03	0,03					0,30	0,30	6,00	6,00	19,50	19,50	4,20	4,20	0,33	0,33
		Хлеб ржано-пшеничный																												
		Выход	60	**60**	60	**60**	4,00	4,00	0,70	0,70	20,00	20,00	104,00	104,00	0,05	0,05							10,50	10,50	47,00	47,00	14,00	14,00	1,20	1,20
		ПОЛДНИК																												
		бифилайф	200	200	200	200	5,23	5,23	1,74	1,74	6,98	6,98	63,17	63,17	0,06	0,06	1,39	1,39	34,92	34,92			209,52	209,52	171,1	171,1	26,19	26,19	0,17	0,17
		Ватрушка с курагой																												
		мука	50	50	50	50																								
		молоко	20	20	20	20																								
		сахар	4	4	4	4																								
		соль	1	**1**	1	**1**																								
		яйцо	4	**4**	4	**4**																								
		дрожжи	1	**1**	1	**1**																								
		маргарин	2	**2**	2	**2**																								
		курага	23	**23**	23	**23**																								
		сахар	13	**13**	13	**13**																								
		вода	20	**20**	20	**20**																								
		яйцо	2	2	2	2																								
		масло растительное	2	2	2	2																								
		мука	4	4	4	4																								
		выход		**100**		**100**	3,5	3,5	3,75	3,75	34	34	187	187	**0,05**	**0,05**	**0,1**	**0,1**	**0,05**	**0,05**	**0,6**	**0,6**	**19**	**19**	**46**	**46**	**8**	**8**	**0,6**	**0,6**
		ИТОГО					**58,62**	**61,22**	**57,47**	**60,54**	**235,74**	**239,44**	**1650,17**	**1832,37**	**0,68**	**0,68**	**167,37**	**167,37**	**155,49**	**155,49**	**5,36**	**5,36**	**707,14**	**707,14**	**993,73**	**993,73**	**262,85**	**262,85**	**15,35**	**15,35**

	с 7 до 11 лет	с 11 до 18 лет
БЕЛКИ	**58,62**	**61,22**
ЖИРЫ	**57,47**	**60,54**
УГЛЕВОДЫ	**235,74**	**239,44**
КАЛОРИЙНОСТЬ	**1650,17**	**1832,37**
B1 мг	**0,68**	**0,68**
C мг	**167,37**	**167,37**
A мкг	**155,49**	**155,49**
E мг	**5,36**	**5,36**
Ca мг	**707,14**	**707,14**
P мг	**993,73**	**993,73**
Mg мг	**262,85**	**262,85**
Fe мг	**15,35**	**15,35**

Разработала: диет.сестра Андрюшко Е.В.

Мука пшеничная в/с	0,05 (кг)	50
Молоко питьевое	0,02 (л)	20
Сахар песок	0,004 (кг)	4
Соль	0,001 (кг)	1
Яйцо	0,004 (кг)	4
Дрожжи	0,001 (кг)	1
Маргарин	0,002 (кг)	2
Х Масло сливочное	0,001 (кг)	1
Курага	23	23
Сахар песок	0,013 (кг)	13
*Вода	0,02 (л)	20
Яйцо	0,002 (кг)	2
Масло подсолнечное	0,002 (кг)	2
Мука пшеничная в/с	0,004 (кг)	4