

ДЕНЬ 8	ДЕНЬ 8	наименование блюда	с 7 до 11 лет		с 11 до 18 лет		Белки	Жиры	Жиры	Углеводы	Углеводы	Кал.	Кал.	B1	B1	C	C	A	A	E	E	Ca	Ca	P	P	Mg	Mg	Fe	Fe			
			брутто	нетто	брутто	нетто																										
		Завтрак																														
		Завалинка из творога																														
		творог	94	92	94	92																										
		мука манная	6	6	6	6																										
		Масло растительное	4	4	4	4																										
		сахар	8	8	8	8																										
		сметана	10	10	10	10																										
		яйцо	4	4	4	4																										
		сладкие	4	4	4	4																										
		ванилин	1	1	1	1																										
		соус молочный сладкий		30		30																										
		выход	100/30		100/30		26,4	26,4	27,7	27,7	60,1	60,1	521,3	521,3	0,07	0,07	1,38	1,38	80,02	80,02	0,7	0,7	382	382	347	347	45,8	45,8	1,06	1,06		
		Бутерброд с помидолом																														
		помидор	15	15	15	15																										
		хлеб пшеничный	30	30	30	30																										
		Выход	40		40		2,45	2,45	1	1	20	20	136	136	0,03	0,03					0,30	0,30	6,00	6,00	19,50	19,50	4,20	4,20	0,33	0,33		
		макао с молоком																														
		макао порошковое	2,2	2,2	2,2	2,2																										
		сахар	20	20	20	20																										
		молоко	100	100	100	100																										
		вода	110	110	110	110																										
		выход:	200		200		4,1	4,1	3,54	3,54	16,6	16,6	115	115	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		
		Обед																														
		Огурец свежий	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		
		Суп картофельный																														
		картофель	103,00	83,00	103,00	83,00																										
		Морковь	13,00	10,00	13,00	10,00																										
		Петрушка корень	3,00	2,50	3,00	2,50																										
		Лук репчатый	12,00	10,00	12,00	10,00																										
		Масло сливочное	5,00	5,00	5,00	5,00																										
		Соль	2,00	2,00	2,00	2,00																										
		Вода (бульон)	163,00	163,00	163,00	163,00																										
		Выход:	250,00		250,00		2,30	2,30	4,25	4,25	25,10	25,10	148,00	148,00	0,20	0,20	8,70	8,70	0,04	0,04	0,23	0,23	19,00	19,00	65,70	65,70	25,50	25,50	0,90	0,90		
		гречка рассыпчатая																														
		гречневая крупа	69	69	69	69																										
		соль	0,37	0,37	0,37	0,37																										
		вода	100	100	120	120																										
		масло сливочное	6	6	7	7																										
		выход	150		180		8,55	8,7	7,84	7,9	37,08	37,2	253	255	0,25	0,25					20	20	0,62	0,62	17,5	17,5	210,1	210,1	140	140	4,8	4,8
		печень по-строгановски																														
		печень	133	110	133	110																										
		Масло растительное	10	10	10	10																										
		Лук репчатый	12	10	12	10																										
		соус сметанный		50		50																										
		выход	75/50		75/50		7	7	4	4	21	21	160	160	0,04	0,04	0,6	0,6	16	16	0,51	0,51	29,2	29,2	124,2	124,2	27,2	27,2	1,15	1,15		
		Кисель из ягод																														
		Брусника	20,00	20,00	20,00	20,00																										
		сахар	20,00	20,00	20,00	20,00																										
		кисель	9,00	9,00	9,00	9,00																										
		вода	190,00	190,00	190,00	190,00																										
		выход	200,00		200,00		0,10	0,10			23,00	23,00	96,00	96,00			1,80	1,80				10,00	10,00	7,00	7,00	2,00	2,00	0,10	0,10			
		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																