

ДЕНЬ 10	№ рец.	наименование блюда	7-11лет		11-18 лет		Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углеводы	Углеводы	Ккал	Ккал
			брутто	нетто	брутто	нетто								
		ЗАВТРАК												
9.10-9.25	184	каша гречневая вязкая												
10.05-10.20	M	крупа гречневая	50,30	50,30	50,30	50,30								
	2012	молоко	95,20	95,20	95,20	95,20								
		вода	63,50	63,50	63,50	63,50								
		соль	1,10	1,10	1,10	1,10								
		сахар	2,00	2,00	2,00	2,00								
		масло сливочное	5,00	5,00	5,00	5,00								
		выход		200,00		200,00	8,98	8,98	9,37	9,37	35,51	35,51	262,68	262,68
	1	бутерброд с маслом												
	M	масло сливочное	10,00	10,00	10,00	10,00								
		хлеб пшеничный	30,00	30,00	30,00	30,00								
		выход:		30,10		30,10	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136,00	136,00
	394	чай с молоком												
	M	чай-заварка №391												
		чай высшего или 1-го сорта (сухой)		1,000		1,000								
		вода		35,96		35,96								
		выход:		33,30		33,30								
		чай-заварка №391		33,30		33,30								
		сахар	11,11	11,11	11,11	11,11								
		молоко или сливки	102,12	100,00	102,12	100,00								
		вода	66,60	66,60	66,60	66,60								
		выход:		200,00		200,00	2,67	2,67	2,34	2,34	14,31	14,31	97,90	97,90
		ИТОГО					14,10	14,10	19,26	19,26	64,44	64,44	496,58	496,58
		ОБЕД												
11.50-12.10	45	винегрет овощной												
12.50-13.10	M	картофель	17,20	12,50	34,40	25,00								
		свекла	12,75	10,00	25,50	20,00								
		морковь	9,45	7,50	18,90	15,00								
		огурцы соленые	12,50	10,00	25,00	20,00								
		лук репчатый	8,95	7,50	17,90	15,00								
		масло растительное	3,00	3,00	6,00	6,00								
		выход:		50,00		100,00	0,68	1,36	3,09	6,17	4,22	8,44	47,40	94,8
	76	рассольник ленинградский												
	С-П	картофель	75,00	60,00	93,75	75,00								
	2008	крупа перловая	4,00	4,00	5,00	5,00								
		морковь	10,00	8,00	12,50	100,00								
		лук репчатый	4,80	4,00	6,00	5,00								
		огурцы соленые	13,40	12,00	16,75	15,00								
		масло растительное	4,00	4,00	5,00	5,00								
		бульон или вода	150,00	150,00	187,50	187,50								
		сметана	5,00	5,00	6,25	6,25								
		выход:		200/5		250/5	1,68	1,68	5,11	5,11	16,59	16,59	96,6	96,6
	258	шницель рыбный натур.												
		филе трески	72,00	68,00	90,00	85,00								
		лук репчатый	20,00	16,00	25,00	20,00								
		молоко	6,00	6,00	7,50	7,50								
		яйца	3,00	3,00	3,75	3,75								
		сахари	10,00	10,00	12,50	12,50								
		масса полуфабриката	100,00	100,00	125,00	125,00								
		масло растительное	5,00	5,00	6,25	6,25								
		выход		80/5		100/5	12,08	12,08	3,92	3,92	8,208	8,208	116	116
	429	пюре картофельное												
	Пермь	картофель	113,00	84,00	169,50	126,00								
		молоко	16,00	15,00	24,00	22,50								
		масло сливочное	4,50	4,50	6,75	6,75								
		выход		100,00		150,00	2,10	3,15	4,40	6,60	10,90	16,35	92,00	138,00
	376	комлот из сушеных фруктов с вит. "С"												
	M	фрукты сушеные(смесь)	20,00	50,00	20,00	50,00								
		сахар	16,00	16,00	16,00	16,00								
		кислота лимонная	0,20	0,20	0,20	0,20								
		вода	203,00	203,00	203,00	203,00								
		выход		200,00		200,00	0,44	0,44	0,02	0,02	27,76	27,76	113	113
		хлеб ржаной	60,00	60,00	60,00	60,00	3,96	3,96	0,72	0,72	20,04	20,04	104,40	104,40
		хлеб пшеничный	30,00	30,00	60,00	60,00	2,28	4,56	0,24	0,48	14,76	29,52	71,70	143,40
		ИТОГО					23,22	27,23	17,50	23,02	102,48	126,91	641,10	806,20
		ПОЛДНИК												
13.50-14.05		печенье	100,00	100,00	100,00	100,00	9,8	9,8	13,72	13,72	81,76	81,76	458	458
14.45-15.00	399	сок яблочный	200,00	200,00	200,00	200,00	0,99	0,99			20,17	20,17	84,36	84,36
		ИТОГО					10,79	10,79	13,72	13,72	101,93	101,93	542,36	542,36
		ИТОГО					48,11	52,12	50,48	56,00	268,85	293,28	1680,04	1845,14

	С 7 до 11 лет	С 11 до 18 лет
БЕЛКИ	48,11	52,12
ЖИРЫ	50,48	56
УГЛЕВОДЫ	268,85	293,28
КАЛОРИЙНОСТЬ	1680,04	1845,14
В1 мг	0,82	0,91
С мг	56,99	63,81
А мкг	71,98	72
Е мг	9,61	11,38
Са мг	467,09	497,69
Р мг	915,42	1005,4
Mg мг	276,78	300,85
Fe мг	14,44	16,61

Разработала: диет.сестра Андришино Е.В.