ДЕНЬ 2	ДЕНЬ 2	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**
		Чай с молоком																												
		Чай сухой	1	1	1	1																								
		Сахар	15	15	15	15																								
		Молоко	102	100	102	100																								
		Вода	67	67	67	67																								
		Выход:		**200**		**200**	**1,5**	**1,5**	**1,3**	**1,3**	**15,9**	**15,9**	**81**	**81**	**0,04**	**0,04**	**1,3**	**1,3**	**0,01**	**0,01**			**127**	**127**	**93**	**93**	**15**	**15**	**0,4**	**0,4**
		Бутерброд с маслом и сыром																												
		сыр	16	15	16	15																								
		масло сливочное	10	10	10	10																								
		хлеб пшеничный	30	30	30	30																								
		выход		**55**		**55**	**6,68**	**6,68**	**8,45**	**8,45**	**19,39**	**19,39**	**180**	**180**	**0,03**	**0,03**					**0,30**	**0,30**	**6,00**	**6,00**	**19,50**	**19,50**	**4,20**	**4,20**	**0,33**	**0,33**
		ОБЕД																												
		Помидор свежий																												
		Помидор	59	50	59	50																								
		Выход		**50**		**50**	**0,5**	**0,5**	**0,1**	**0,1**	**1,75**	**1,75**	**55**	**55**	**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**
		Щи из свежей капусты с картофелем																												
		капуста	50	40	63	50																								
		картофель	32	24	43	30																								
		морковь	13	10	13	10																								
		лук репчатый	10	8	13	10																								
		томат паста	2	2	3	3																								
		масло растительное	4	4	5	5																								
		зелень свежая	3	2	3	2																								
		вода	160	160	195	195																								
		сметана	5	5	5	5																								
		мясо	31	20	31	20																								
		выход		**200**		**250**	3,70	3,70	3,00	3,00	14,00	14,00	100,00	100,00	0,09	0,09	6,70	6,70			2,40	2,40	42,00	42,00	99,00	99,00	34,00	34,00	1,70	1,70
		гуляш из отварного мяса																												
		говядина(покромка,	114	97	114	97																								
		лопаточная часть,грудинка)																												
		масса отварного мяса		**60**		**60**																								
		морковь	12	10	12	10																								
		лук репчатый	12	10	12	10																								
		соль	1	1	1	1																								
		мука	5	5	5	5																								
		масло сливочное	10	10	10	10																								
		томат паста	5	5	5	5																								
		вода		40		40																								
		масса соуса		**60**		**60**																								
		масса гуляша		120		120																								
		выход:		**120**		**120**	22	22	24,2	24,2	5,5	5,5	328	328	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
		Картофельное пюре																												
		Картофель	180	126	205	151																								
		Молоко	24	23	29	28																								
		Масло сливочное	6	6	6	6																								
		соль	1	1	1	1																								
		Выход		**150**		**180**	4,2	5	8,8	9,6	21,8	23	184	221	**0,12**	**0,12**	**3,9**	**3,9**	**0,04**	**0,04**	**0,7**	**0,7**	**40**	**40**	**87**	**87**	**43**	**43**	**1**	**1**
		Кисель из ягод																												
		брусника	20,00	20,00	20,00	20,00																								
		сахар	20,00	20,00	20,00	20,00																								
		крахмал	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							10,50	10,50	47,00	47,00	14,00	14,00	1,20	1,20
		ПОЛДНИК																												
		Пирожки с повидлом																												
		мука	41	41	41	41																								
		сахар	5	5	5	5																								
		яйцо	5	5	5	5																								
		молоко	10	10	10	10																								
		маргарин	5	5	5	5																								
		дрожжи	1	1	1	1																								
		соль	1	1	1	1																								
		повидло	40	40	40	40																								
		мука	5	5	5	5																								
		масло растительное	5,00	5,00	5,00	5,00																								
		яйцо	4,00	4,00	4,00	4,00																								
		выход		**100,00**		**100,00**	**4,00**	**4,00**	**3,20**	**3,20**	**45,00**	**45,00**	**225,00**	**225,00**	**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**
		Чай с лимоном																												
		чай	1	1	1	1																								
		сахар	15	15	15	15																								
		лимон	8	7	8	7																								
		вода	204	204	204	204																								
		выход:		**200**		**200**	0,2	0,2	0,05	0,05	15,04	15,04	61,36	61,36	0,01	0,01	0,1	0,1	0,5	0,5			13,68	13,68	0,08	0,08	6,24	6,24	0,87	0,87
		ИТОГО					**57,98**	**62,50**	**56,50**	**59,30**	**229,98**	**240,18**	**1769,36**	**1840,36**	**0,62**	**0,62**	**45,67**	**34,10**	**16,66**	**16,66**	**5,57**	**5,57**	**491,18**	**491,18**	**728,08**	**728,08**	**206,29**	**206,29**	**13,14**	**13,14**

	С 7 до 11 лет	С 11 до 18 лет
БЕЛКИ	**57,98**	**62,50**
ЖИРЫ	**56,50**	**59,30**
УГЛЕВОДЫ	**229,98**	**240,18**
КАЛОРИЙНОСТЬ	**1769,36**	**1840,36**
B1	**0,62**	**0,62**
C	**45,67**	**34,10**
A	**16,66**	**16,66**
E	**5,57**	**5,57**
Ca	**491,18**	**491,18**
P	**728,08**	**728,08**
Mg	**206,29**	**206,29**
Fe	**13,14**	**13,14**

Разработала: диет.сестра Андрюшко Е.В.