ДЕНЬ 2	№ 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	189	**каша пшенная молоч.**												
10.05-10.20	Москва	крупа пшенная	39,70	39,70	39,70	39,70								
	Дели 2012	вода	66,10	66,10	66,10	66,10								
		молоко	100,50	100,50	100,50	100,50								
		соль	0,80	0,80	0,80	0,80								
		сахар	4,00	4,00	4,00	4,00								
		масло сливочное	5,00	5,00	5,00	5,00								
		выход		**200,00**		**250,00**	7,80	7,80	9,46	9,46	35,80	35,80	283,60	283,60
	394	**чай с молоком**												
	М	чай-заварка №391												
		чай высшего или		1,000		1,000								
		1-го сорта (сухой)												
		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
	3	**бутерброд с маслом**												
	М	**и сыром**												
		сыр российский	16,00	15,00	16,00	15,00	3,84	3,84	3,915	3,915	0	0	51,45	51,45
		масло сливочное	10,00	10,00	10,00	10,00	0,5	0,5	8,25	8,25	0,08	0,08	74,8	74,8
		хлеб пшеничный	30,00	30,00	30,00	30,00								
		выход:		**55,00**		**55,00**	6,68	6,68	8,45	8,45	19,39	19,39	180	180
		ИТОГО					**21,49**	**21,49**	**32,42**	**32,42**	**69,58**	**69,58**	**687,75**	**687,75**
		ОБЕД												
11.50-12.10		**помидоры свежие**	59,00	**50,00**	59,00	**50,00**	0,50	0,50	0,10	0,10	1,75	1,75	55,00	55,00
12.50-13.10	67	**щи из свежей капусты**												
	М	**с картофелем**												
		капуста белокачанная	50,00	40,00	62,50	50,00								
		картофель	32,00	24,00	40,00	30,00								
		морковь	12,60	10,00	15,75	12,50								
		лук репчатый	9,60	8,00	12,00	10,00								
		томатное пюре	2,00	2,00	2,50	2,50								
		масло растительное	4,00	4,00	5,00	5,00								
		вода	128,00	160,00	160,00	200,00								
		Выход		**200,00**		**250,00**	1,11	1,11	1,39	1,39	3,90	3,90	6,78	6,78
	277	**гуляш из отварного мяса**												
	М	говядина(покромка,	81,00	81,00	81,00	81,00								
		лопаточная часть,грудинка)												
		масса отварного мяса		**50,00**		**50,00**								
		морковь	20,75	16,60	20,75	16,60								
		лук репчатый	9,96	8,30	9,96	8,30								
		масло сливочное	3,32	3,32	3,32	3,32								
		мука пшеничная	2,49	2,49	2,49	2,49								
		вода		33,20		33,20								
		масса соуса		**50,00**		**50,00**								
		масса гуляша		100,00		100,00								
		выход:		**50/50**		**50/50**	12,79	12,79	10,3	10,3	3,28	3,28	156,87	156
	291	**макаронные изделия отвар-**												
	пермь	**ные**												
		макаронные изделия	40,00	40,00	60,00	60,00								
		масса отварных макарон	0,00	96,00	0,00	144,00								
		масло сливочное	4,50	4,50	6,75	6,75								
		выход		**100,00**		**150,00**	3,77	5,66	0,45	0,68	19,36	29,04	96,60	144,9
	378	**кисель из свежих ягод**												
	М	брусника	20,20	20,00	20,20	20,00								
		вода	186,00	186,00	186,00	186,00								
		сахар	20,00	20,00	20,00	20,00								
		крахмал картофельный	9,00	9,00	9,00	9,00								
		выход		**200,00**		**200,00**	0,12	0,12	0,1	0,1	32,43	32,43	109,4	109,4
		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					**24,53**	**28,70**	**13,30**	**13,77**	**95,52**	**119,96**	**600,75**	**719,88**
		ПОЛДНИК												
13.50-14.05	454	**пирожки из др.теста**												
14.45-15.00	С-П	**с повидлом**												
	2008	**тесто дрожжевое № 453**												
		мука пшеничная в/с или 1с	27,56	27,56	27,56	27,56								
		сахар	1,98	1,98	1,98	1,98								
		маргарин	2,97	2,97	2,97	2,97								
		яйца	2,97	2,97	2,97	2,97								
		соль	0,43	0,43	0,43	0,43								
		дрожжи сухие	0,20	0,20	0,20	0,20								
		вода	7,31	7,31	7,31	7,31								
		масса теста		43,00		43,00								
		мука на подпыл	1,29	1,29	1,29	1,29								
		повидло	25,00	25,00	25,00	25,00								
		масло растительное(для сма	0,20	0,20	0,20	0,20								
		яйцо для смазки пирожков	1,20	1,20	1,20	1,20								
		выход		**60,00**		**60,00**	3,50	3,50	3,75	3,75	34,77	34,77	187,00	187,00
	494	**чай с лимоном**												
	пермь	чай высшего и 1 сорта	1,00	1,00	1,00	1,00								
		вода	54,00	54,00	54,00	54,00								
		выход чай-заварка	50,00	50,00	50,00	50,00								
		вода	150,00	150,00	150,00	150,00								
		сахар	15,00	15,00	15,00	15,00								
		лимон	8,00	7,00	8,00	7,00								
		выход		**200,00**		**200,00**	0,1	0,10			15,2	15,20	61	61,00
		ИТОГО					**3,60**	**3,60**	**3,75**	**3,75**	**49,97**	**49,97**	**248,00**	**248,00**
		ИТОГО					**49,62**	**53,79**	**49,47**	**49,94**	**215,07**	**239,51**	**1536,50**	**1655,63**

	С 7 до 11 лет	С 11 до 18 лет
БЕЛКИ	**49,62**	**53,79**
ЖИРЫ	**49,47**	**49,94**
УГЛЕВОДЫ	**215,07**	**239,51**
КАЛОРИЙНОСТЬ	**1536,5**	**1655,63**
B1	**0,63**	**0,68**
C	**49,23**	**49,24**
A	**135**	**135**
E	**6,49**	**7,09**
Ca	**520,67**	**528,57**
P	**842,93**	**893,85**
Mg	**187,78**	**194,71**
Fe	**9,28**	**9,54**

Разработала: диет.сестра Андрюшко Е.В.