ДЕНЬ 3	ДЕНЬ 3	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																												
		Омлет с колбасой																												
		Яйцо	60	60	60	60																								
		Молоко	30	30	30	30																								
		масло подсолнечное	5	5	5	5																								
		колбаса	21	20	21	20																								
		Соль	1	1	1	1																								
		Масса готового	95	95	95	95																								
		Масло сливочное	5	5	5	5																								
		Выход:		100		100	13,6	13,6	20,4	20,4	2,1	2,1	247	247	0,06	0,06	0,28	0,28	0,24	0,24	0,57	0,57	285	285	275	275	22,8	22,8	1,7	1,7
		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
		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
		ОБЕД																												
		Винегрет																												
		Картофель	40	22	40	22																								
		Свекла	27	20	27	20																								
		Морковь	20	16	20	16																								
		Огурцы соленые	25	20	25	20																								
		Лук	24	20	24	20																								
		Масло растительное	6	6	6	6																								
		соль	1	1	1	1																								
		Выход:		100		100	1,5	1,5	2,4	2,4	11	11	72	72	0,04	0,04	8,4	8,4			2,3	2,3	23	23	40	40	18	18	0,8	0,8
		Суп с рыбными консервами																												
		консервы рыбные в собств	41	40	41	40																								
		картофель	100	70	100	70																								
		морковь	20	16	20	16																								
		лук репчатый	10	8	10	8																								
		крупа рисовая	5	5	5	5																								
		соль	1	1	1	1																								
		масло сливочное	4	4	4	4																								
		укроп или петрушка	3	2	3	2																								
		вода	200	200	200	200																								
		выход		**250**		**250**	8,60	8,60	7,40	7,40	14,30	14,30	167,00	167,00	0,10	0,10	9,10	9,10	15,00	15,00	0,88	0,88	45,30	45,30	176,00	176,00	47,40	47,40	1,30	1,30
		Плов с отварной птицей																												
		филе куриное	85	68	85	68																								
		крупа рисовая	52	52	52	52																								
		Масло растительное	9	9	9	9																								
		морковь	24	19	24	19																								
		лук репчатый	12	10	12	10																								
		соль	1	1	1	1																								
		зелень свежая	2	1	2	1																								
		ВЫХОД		**200**		**200**	10,9	10,9	15	15	49,2	49,2	377	377	0,07	0,07	0,4	0,4	0,06	0,06	0,8	0,8	23	23	227	227	53	53	2,8	2,8
		компот из свежих яблок																												
		яблоки	27	20	27	20																								
		кислота лимонная	1	1	1	1																								
		сахар	24	24	24	24																								
		вода	168	168	168	168																								
		выход		**200**		**200**	0,3	0,3	0,2	0,2	25,1	25,1	103	103	0,01	0,01	3,3	3,3			0,1	0,1	11	11	7	7	5	5	1,2	1,2
		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																												
		Вафли в ассортименте	**77**	**75**	**77**	**75**																								
		выход		**75**		**75**	**3,5**	**3,5**	**14**	**14**	**26**	**26**	**250**	**250**	**0,04**	**0,04**	**0,05**	**0,05**	**1,75**	**1,75**	**14,50**	**14,50**	**45,00**	**45,00**	**10,00**	**10,00**	**1,05**	**1,05**		
		напиток из шиповника																												
		шиповник	20	20	20	20																								
		сахар	15	15	15	15																								
		вода	230	230	230	230																								
		выход		**200**		**200**	0,7	0,7	0,3	0,3	34,9	34,9	145	145	0,01	0,01	70	70					12	12	3	3	3	3	1,5	1,5
		ИТОГО					**58,9**	**62,9**	**57,25**	**59,93**	**229,2**	**245,2**	**1668,4**	**1868**	**0,45**	**0,45**	**91,63**	**91,63**	**17,55**	**17,55**	**19,75**	**19,75**	**480,48**	**480,48**	**824,08**	**824,08**	**178,89**	**178,89**	**12,03**	**12,03**

	С 7 до 11 лет	С 11 до 18 лет
БЕЛКИ	**58,9**	**62,9**
ЖИРЫ	**57,25**	**59,93**
УГЛЕВОДЫ	**229,2**	**245,2**
КАЛОРИЙНОСТЬ	**1668,36**	**1868**
B1	**0,45**	**0,45**
C	**91,63**	**91,63**
A	**17,55**	**17,55**
E	**19,75**	**19,75**
Ca	**480,48**	**480,48**
P	**824,08**	**824,08**
Mg	**178,89**	**178,89**
Fe	**12,03**	**12,03**

Разработала: диет.сестра Андрюшко Е.В.