

ДЕНЬ 3	№ рецепта	наименование блюда	7-11 лет		11-18 лет		Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углевод	Углевод	Ккал	Ккал
			брутто	нетто	брутто	нетто								
		<b>ЗАВТРАК</b>												
9.10-9.25	264	каша молочная												
10.05-10.20	Пермь	пшеничная жидкая												
	2013	крупа пшеничная	40,00	40,00	40,00	40,00								
		вода	68,00	68,00	68,00	68,00								
		молоко	100,00	100,00	100,00	100,00								
		сахар	5,00	5,00	5,00	5,00								
		масса каши	0,00	200,00	0,00	200,00								
		масло сливочное		5,00		5,00								
		<b>Выход с маслом</b>		<b>200/5</b>		<b>250/5</b>	1,85	1,85	1,87	1,87	9,12	9,12	60,75	60,75
	395	кофейный напиток с молоком												
	М	кофейный напиток	8,00	8,00	8,00	8,00								
		сахар	20,00	20,00	20,00	20,00								
		молоко	50,00	50,00	50,00	50,00								
		вода	172,00	172,00	172,00	172,00								
		<b>выход</b>		<b>200,00</b>		<b>200,00</b>	3,16	3,16	2,67	2,67	15,93	15,93	113,75	113,75
	1	бутерброд с маслом												
	М	масло сливочное	10,00	10,00	10,00	10,00								
		хлеб пшеничный	30,00	30,00	30,00	30,00								
		<b>выход:</b>		<b>30/10</b>		<b>30/10</b>	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136
		<b>ИТОГО</b>					<b>7,46</b>	<b>7,46</b>	<b>12,09</b>	<b>12,09</b>	<b>39,67</b>	<b>39,67</b>	<b>310,50</b>	<b>310,50</b>
		<b>ОБЕД</b>												
11.50-12.10	54	икра морковная												
12.50-13.10	М	морковь	50,25	40,00	100,50	80,00								
		лук репчатый	9,80	8,25	19,60	16,50								
		томатное пюре	13,75	13,75	27,50	27,50								
		масло растительное	2,50	2,50	5,00	5,00								
		сахар	0,60	0,60	1,20	1,20								
		<b>выход</b>		<b>50,00</b>		<b>100,00</b>	1,10	2,19	2,30	4,59	5,44	10,87	46,85	93,70
	92	суп картофельный с клецками												
	М	картофель	139,08	90,40	173,85	113,00								
		морковь	10,64	8,00	13,30	10,00								
		лук репчатый	9,60	8,00	12,00	10,00								
		масло сливочное	2,40	2,40	3,00	3,00								
		вода питьевая	144,00	144,00	180,00	180,00								
		клецки	0,00	8,00	0,00	10,00								
		мука пшеничная в/с	2,48	2,48	3,10	3,10								
		масло сливочное	0,24	0,24	0,30	0,30								
		яйца	0,00	6,40	0,00	8,00								
		вода питьевая	3,84	3,84	4,80	4,80								
		соль	0,80	0,80	1,00	1,00								
		<b>выход</b>		<b>200,00</b>		<b>250,00</b>	2,99	2,99	2,38	2,38	15,98	15,98	97,34	97,34
	291	запеканка картофельная с печенью												
	М	печень говяжья	62,50	51,25	62,50	51,25								
		масло сливочное	3,75	3,75	3,75	3,75								
		масло говяжье	0,00	41,25	0,00	41,25								
		картофель	255,00	191,25/185	255,00	191,25/185								
		масло отварного протертого картофеля		145,00		145,00								
		лук репчатый	16,25	13,75	20,31	17,19								
		масло сливочное	2,50	2,50	3,13	3,13								
		масло припущенного лука	0,00	10,00	0,00	12,50								
		масло сливочное	2,50	2,50	3,13	3,13								
		сахар	3,75	3,75	4,69	4,69								
		масло подсолнечное	0,00	235,00	0,00	293,75								
		масло говяжье		200,00		250,00	15,91	15,91	7,81	7,81	42,7	42,70	321,88	321,88
	488	суп белый основной												
	Пермь	бульон	54,95	54,95	54,95	54,95								
		масло сливочное	2,50	2,50	2,50	2,50								
		мука пшеничная	2,50	2,50	2,50	2,50								
		лук репчатый	2,40	2,00	2,40	2,00								
		зелень	2,00	1,50	2,00	1,50								
		<b>выход</b>		<b>50,00</b>		<b>50,00</b>	0,62	0,62	2,02	2,02	2,94	2,94	32,37	32,37
	512	компот из кураги с вит. "С"												
	Пермь	курага	20,00	37,00	20,00	37,00								
		сахар	15,00	15,00	15,00	15,00								
		вода	202,00	202,00	202,00	202,00								
		<b>выход</b>		<b>200,00</b>		<b>200,00</b>	0,3	0,3			20,1	20,1	81	81
		хлеб ржаной	60,00	60,00	60,00	60,00	3,96	3,96	0,77	0,77	20,04	20,04	104,40	104,40
		хлеб пшеничный	30,00	30,00	60,00	60,00	2,78	4,56	0,24	0,48	14,76	29,52	71,70	143,40
		<b>ИТОГО</b>					<b>27,16</b>	<b>30,53</b>	<b>15,46</b>	<b>18,00</b>	<b>121,95</b>	<b>142,15</b>	<b>755,54</b>	<b>874,09</b>
		<b>ПОЛДНИК</b>												
13.50-14.05	543	пирожок с яблоком												
14.45-15.00	Пермь	тесто дрожжевое		35,69		35,69								
		мука пшеничная в/с	22,83	22,83	22,83	22,83								
		сахар	1,66	1,66	1,66	1,66								
		масло сливочное	2,49	2,49	2,49	2,49								
		яйца	0,00	2,49	0,00	2,49								
		соль йодированная	0,25	0,25	0,25	0,25								
		дрожжи	0,83	0,83	0,83	0,83								
		вода	6,14	6,14	6,14	6,14								
		мука на подпыл	0,75	0,75	0,75	0,75								
		масло растит. для смазки	0,75	0,75	0,75	0,75								
		яйца для смазки пирожков	0,00	1,08	0,00	1,08								
		<b>фаян</b>		<b>20,75</b>		<b>20,75</b>								
	Пермь	яблоки свежие	24,61	17,22	24,61	17,22								
		сахар	4,15	4,15	4,15	4,15								
		<b>выход пирожков:</b>		<b>50,00</b>		<b>50,00</b>	7,97	7,97	3,14	3,14	23,26	23,26	132,02	132,02
		пирожок прома в упаковке		100,00		100,00	15,84	15,84	16,63	16,63	15,77	15,77	280,50	280,50
		сок яблочный		200,00		200,00	0,99	0,99			20,17	20,17	84,36	84,36
		<b>ИТОГО</b>					<b>19,80</b>	<b>19,80</b>	<b>19,77</b>	<b>19,77</b>	<b>59,20</b>	<b>59,20</b>	<b>497,78</b>	<b>497,78</b>
		<b>ИТОГО</b>					<b>54,42</b>	<b>57,79</b>	<b>47,32</b>	<b>49,86</b>	<b>220,83</b>	<b>241,02</b>	<b>1563,8</b>	<b>1682,4</b>

	С 7 до 11 лет	С 11 до 18 лет
<b>БЕЛКИ</b>	54,42	57,79
<b>ЖИРЫ</b>	47,32	49,86
<b>УГЛЕВОДЫ</b>	220,83	241,02
<b>КАЛОРИЙНОСТЬ</b>	1563,82	1682,37
<b>В1</b>	0,9	0,95
<b>С</b>	52,71	78,31
<b>А</b>	5357,2	5357,2
<b>Е</b>	18,17	32,09
<b>Са</b>	500,75	522,06
<b>Р</b>	1013,97	1087,97
<b>Mg</b>	247,85	272,69
<b>Fe</b>	15,63	15,72

Разработала: диет.сестра Андруско Е.В.