

ДЕНЬ 4	№ рецепта	наименование блюда	7-11 лет		11-18 лет		Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углевод	Углевод	Ккал.	Ккал.
			брутто	нетто	брутто	нетто								
	215	<b>ЗАВТРАК</b>												
9.10-9.25	М	<b>омлет паровой</b>												
10.05-10.20		<b>натуральный</b>												
		яйца	75,00	75,00	75,00	75,00								
		молоко	28,75	28,75	28,75	28,75								
		масса омлетной смеси	0,00	103,75	0,00	103,75								
		масло сливочное	5,00	5,00	5,00	5,00								
		масса готового омлета	0,00	100,00	0,00	100,00								
		масло сливочное	0,00	5,00	0,00	5,00								
		<b>выход</b>		<b>100/5</b>		<b>100/5</b>	9,4	9,4	16,82	16,82	1,88	1,88	196,25	196,25
		394	<b>чай с молоком</b>											
	М	чай-заварка №391												
		чай высшего или 1-го сорта (сухой)		1,000		1,000								
		вода		35,96		35,96								
		<b>выход:</b>		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								
		<b>выход:</b>		<b>200,00</b>		<b>200,00</b>	2,67	2,67	2,34	2,34	14,31	14,31	97,90	97,90
		1	<b>бутерброд с маслом</b>											
	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>14,52</b>	<b>14,52</b>	<b>26,71</b>	<b>26,71</b>	<b>30,81</b>	<b>30,81</b>	<b>430,15</b>	<b>430,15</b>
		<b>ОБЕД</b>												
11.50-12.10	25	<b>салат из картофеля</b>												
12.50-13.10	М	<b>с зеленым горошком</b>												
		картофель	27,40	20,00	54,80	40,00								
		морковь	9,40	7,50	18,80	15,00								
		горошек зеленый	11,55	7,50	23,10	15,00								
		консервов.	0,00	0,00	0,00	0,00								
		лук зеленый	6,25	5,00	12,50	10,00								
		огурец свежий	10,00	8,00	20,00	16,00								
		масло растительное	2,50	2,50	5,00	5,00								
		<b>выход</b>		<b>50,00</b>		<b>100,00</b>	0,98	1,96	2,62	5,24	4,89	9,78	47,10	94,20
		87	<b>суп с рыбными консерв.</b>											
	М	консервы рыбные в собственном соку	32,00	32,00	40,00	40,00								
		картофель	74,60	56,00	93,25	70,00								
		морковь	16,00	12,80	20,00	16,00								
		лук репчатый	7,60	6,40	9,50	8,00								
		крупа рисовая	4,00	4,00	5,00	5,00								
		масло сливочное	3,00	3,00	3,75	3,75								
		зелень	1,40	1,40	1,75	1,75								
		вода или бульон рыбк.	160,00	160,00	200,00	200,00								
		<b>выход</b>		<b>200,00</b>		<b>250,00</b>	6,87	6,87	6,72	6,72	11,46	11,46	133,80	133,80
		406	<b>плов из отварной птицы</b>											
	Пермь	курица 1 кат.потрошенная	207,5	184/132	207,5	184/132*								
		масса отварной мякоти		<b>70,00</b>		<b>70,00</b>								
		птица без кожи												
		масло растительное	11,00	11,00	13,10	11,00								
		лук репчатый	22,00	11,00	26,19	11,00								
		морковь	14,00	11,00	16,67	11,00								
		крупа рисовая	64,40	64,40	76,67	64,40								
		бульон для риса	104,00	104,00	123,81	104,00								
		масса готового риса с овощами		140,00	0,00	166,67								
		<b>выход</b>		<b>210,00</b>		<b>250,00</b>	16,00	16,00	15,90	15,90	37,90	37,90	359,00	359,00
	507	<b>комлот из свежих яблок</b>												
	Пермь	яблоки свежие	45,40	40,00	45,40	40,00								
		вода	172,00	172,00	172,00	172,00								
		сахар	15,00	15,00	15,00	15,00								
		кислота лимонная	0,20	0,20	0,20	0,20								
		<b>выход</b>		<b>200,00</b>		<b>200,00</b>	0,50	0,5	0,20	0,2	23,10	23,1	96,00	96
		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
		<b>ИТОГО</b>				<b>30,59</b>	<b>33,85</b>	<b>26,40</b>	<b>29,26</b>	<b>112,15</b>	<b>131,80</b>	<b>812,00</b>	<b>930,80</b>	
		<b>ПОЛДНИК</b>												
13.50-14.05	461	<b>рулет с яблочным</b>												
14.45-15.00	М	<b>дрожжам</b>												
		мука пшеничная	23,75	23,75	47,50	23,75								
		мука пшеничная (на подпыл)	1,25	1,25	2,50	1,25								
		сахар	3,75	3,75	7,50	3,75								
		маргарин сливочный	2,50	2,50	5,00	2,50								
		яйцо	1,50	1,50	3,00	1,50								
		соль	0,25	0,25	0,50	0,25								
		дрожжи	2,00	2,00	4,00	2,00								
		вода для замеса теста	12,50	12,50	25,00	12,50								
		дрожж	15,10	13,75	30,20	18,75								
	масло растительное для смазки листов	0,15	0,15	0,30	0,30									
	яйца для смазки рулета	0,00	0,50	0,00	0,10									
	масса полуфабриката	0,00	59,85	0,00	119,70									
	<b>выход</b>		<b>50,00</b>		<b>100,00</b>	0,45	0,45	0,85	0,85	2,38	2,38	190,00	190,00	
	519	<b>напиток из шиповника</b>												
	Пермь	шиповник(целые плоды)	20,00	20,00	20,00	20,00								
		сахар	15,00	15,00	15,00	15,00								
		вода	230,00	230,00	230,00	230,00								
		<b>выход</b>		<b>200,00</b>		<b>200,00</b>	0,70	0,70	0,30	0,30	22,80	22,80	97,00	97,00
		<b>ИТОГО</b>				<b>1,15</b>	<b>1,15</b>	<b>1,15</b>	<b>1,15</b>	<b>25,18</b>	<b>25,18</b>	<b>287,00</b>	<b>287,00</b>	
						<b>46,26</b>	<b>49,53</b>	<b>54,26</b>	<b>57,12</b>	<b>168,14</b>	<b>187,79</b>	<b>1529,15</b>	<b>1647,95</b>	

	С 7 до 11 лет	С 11 до 18 лет
<b>БЕЛКИ</b>	46,26	49,53
<b>ЖИРЫ</b>	54,26	57,12
<b>УГЛЕВОДЫ</b>	168,14	187,79
<b>КАЛОРИЙНОСТЬ</b>	1529,15	1647,95
<b>В1</b>	0,5	0,57
<b>С</b>	125,02	132,85
<b>А</b>	299,01	299,01
<b>Е</b>	9,89	11,44
<b>Са</b>	358,09	377,26
<b>Р</b>	754,6	821,19
<b>Mg</b>	170,51	186,6
<b>Fe</b>	16,71	17,12

Разработала: диет.сестра Андриченко Е.В.