

ДЕНЬ 5	ДЕНЬ 5	наименование блюда	с 7 до 11 лет		с 11 до 18 лет		Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углевс	Углеводы	Ккал	Ккал	В1	В1	С	С	А	А	Е	Е	Са	Са	Р	Р	Mg	Mg	Fe	Fe		
			брутто	нетто	брутто	нетто																										
		<b>Завтрак</b>																														
		<b>Каша молочная Дружба</b>																														
		пшено	14	14	14	14																										
		рис	19	19	19	19																										
		масло сливочное	6	6	6	6																										
		молоко питьевое	128	128	128	128																										
		сахар	6	6	6	6																										
		соль	1	1	1	1																										
		вода	88	88	88	88																										
		<b>Выход</b>		<b>250</b>		<b>250</b>	5	5	10	10	40	40	285	285	0,33	0,33	0,9	0,9	0,08	0,08			191	191	172	172	27,4	27,4	0,7	0,7		
		<b>Бутерброд с повидлом</b>																														
		повидло	15	15	15	15																										
		хлеб пшеничный	30	30	30	30																										
		<b>Выход</b>		<b>40</b>		<b>40</b>	2,45	2,45	1	1	20	20	136	136	0,03	0,03							0,30	0,30	6,00	6,00	19,50	19,50	4,20	4,20	0,33	0,33
		<b>Какао с молоком</b>																														
		какао порошок	2,2	2,2	2,2	2,2																										
		сахар	11	11	11	11																										
		молоко	121	121	121	121																										
		вода	88	88	88	88																										
		<b>Выход:</b>		<b>200</b>		<b>200</b>	4,1	4,1	3,54	3,54	17,6	17,6	119	119	0,055	0,055	1,58	1,58	24,42	24,42			152	152	124,43	124,43	21,31	21,31	0,47	0,47		
		<b>ОБЕД</b>																														
		<b>Огурец свежий</b>	53	50	53	50																										
		<b>Выход</b>		<b>50</b>		<b>50</b>	0,4	0,4	0,1	0,1	1,25	1,25	7	7	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		
		<b>Суп картофельный с горохом</b>																														
		горох	20	20	20	20																										
		картофель	67	50	67	50																										
		морковь	16	12,5	16	12,5																										
		зелень свежая	3	2	3	2																										
		лук репчатый	12	10	12	10																										
		соль	3	3	3	3																										
		масло сливочное	5	5	5	5																										
		бульон или вода	175	175	175	175																										
		мясо	31	20	31	20																										
		<b>Выход</b>		<b>250</b>		<b>250</b>	5,50	5,50	5,30	5,30	16,30	16,30	135,00	135,00	0,23	0,23	5,80	5,80			2,42	2,42	38,00	38,00	87,00	87,00	35,00	35,00	2,00	2,00		
		<b>Биточки мясные</b>																														
		говядина	80	64	80	64																										
		лук репчатый	6	5	6	5																										
		хлеб	9	9	9	9																										
		яйцо	4	3	4	3																										
		молоко	4	4	4	4																										
		соль	1	1	1	1																										
		соус яблочный	1	1	1	1																										
		<b>Выход</b>		<b>80/50</b>		<b>80/50</b>	6,5	6,5	10	10	2,3	2,3	137	137	0,04	0,04	16,5	16,5	124	124	12,5	12,5										
		<b>Гречка рассыпчатая</b>																														
		гречневая крупа	69	69	83	83																										
		соль	0,37	0,37	0,7	0,7																										
		вода	100	100	120	120																										
		масло сливочное	6	6	7	7																										
		<b>Выход</b>		<b>150</b>		<b>180</b>	8,55	8,7	7,84	7,9	37,08	37,2	253	255	0,25	0,25			20	20	0,62	0,62	17,5	17,5	210,1	210,1	140	140	4,8	4,8		
		<b>Компот из изюма</b>																														
		изюм	20,00	20,00	20,00	20,00																										
		сахар	11,00	11,00	11,00	11,00																										
		вода	203,00	203,00	203,00	203,00																										
		<b>Выход:</b>		<b>200,00</b>		<b>200,00</b>	0,20	0,20	0,10	0,10	21,10	21,10	98,00	98,00	0,01	0,01	2,10	2,10			0,10	0,10	11,00	11,00	8,00	8,00	7,00	7,00	0,70	0,70		
		<b>Хлеб пшеничный</b>																														
		<b>Выход</b>		<b>30</b>		<b>30</b>	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		
		<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>																														
		<b>Выход</b>		<b>60</b>		<b>60</b>	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		
		<b>Печенье</b>																														
		печенье	30,00	30,00	30,00	30,00			</																							