

ДЕНЬ 6	ДЕНЬ 6	наименование блюда	с 7 до 11 лет		с 11 до 18 лет		Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углеводы	Углеводы	Ккал	Ккал	B1	B1	C	C	A	A	E	E	Ca	Ca	P	P	Mg	Mg	Fe	Fe	
			брутто	нетто	брутто	нетто																									
		ЗАВТРАК																													
		Каша манная молочная																													
		крупа манная	39	39	39	39																									
		молоко питьевое	132	132	132	132																									
		масло сливочное	6	6	6	6																									
		вода	88	88	88	88																									
		сахар	6	6	6	6																									
		соль	1	1	1	1																									
		выход		250		250	5	5	12	12	40	40	303	303	0,33	0,33	0,9	0,9	0,08	0,08			191	191	172	172	27,4	27,4	0,7	0,7	
		Чай с молоком																													
		Чай сухой	1	1	1	1																									
		Сахар	15	15	15	15																									
		Молоко	102	100	102	100																									
		Вода	67	67	67	67																									
		Выход:		200		200	1,5	1,5	1,3	1,3	15,9	15,9	81	81	0,04	0,04	1,3	1,3	0,01	0,01			127	127	93	93	15	15	0,4	0,4	
		бутерброд с маслом																													
		масло сливочное	10	10	10	10																									
		хлеб пшеничный	30	30	30	30																									
		Выход		40		40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,6	14,6	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	
		ОБЕД																													
		Помидор свежий																													
		Помидор	59	50	59	50																									
		Выход		50		50	0,5	0,5	0,1	0,1	1,75	1,75	55	55	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	
		Суп лапша домашняя																													
		мука пшеничная	19,00	19,00	19,00	19,00																									
		яйцо	5,00	5,00	5,00	5,00																									
		вода	4,00	4,00	4,00	4,00																									
		соль	1,00	1,00	1,00	1,00																									
		лук репчатый	12,00	10,00	12,00	10,00																									
		масло растительное	5,00	5,00	5,00	5,00																									
		Вода	238,00	238,00	238,00	238,00																									
		куры 1 катег	36	20	36	20																									
		выход		250,00		250,00	5,50	5,50	7,00	7,00	13,90	13,90	141,00	141,00	0,03	0,03	0,40	0,40	0,01	0,01	2,50	2,50	9,00	9,00	30,00	30,00	4,50	4,50	0,40	0,40	
		Гуляш из филе куриного в соусе сметанном																													
		Филе куриное	123	98	123	98																									
		лук репчатый	17	14	17	14																									
		масло растительное	6	6	6	6																									
		соус сметанный		50		50																									
		выход		70/50		70/50	20,5	20,5	15,8	15,8	0,5	0,5	242	242	0,05	0,05	4,7	4,7	0,02	0,02	0,5	0,5	35	35	158	158	22,8	22,8	1,5	1,5	
		рис рассыпчатый																													
		рисовая крупа	54,00	54,00	54,00	54,00																									
		соль	3,00	3,00	3,00	3,00																									
		вода	113,00	113,00	113,00	113,00																									
		масло растительное	6,75	6,75	6,75	6,75																									
		выход		150,00		150,00	3,70	3,70	6,10	6,10	37,30	37,30	219,00	219,00	0,25	0,25			20,00	20,00	0,62	0,62	17,50	17,50	210,10	210,10	140,00	140,00	4,80	4,80	
		Напиток из свлягод																													
		брусника	22	20	22	20																									
		сахар	20	20	20	20																									
		кислота лимонная	0,02	0,02	0,02	0,02																									
		вода	201	201	201	201																									
		выход		200		200	0,1	0,1			20,7	20,7	83	83			1,2	1,2					3	3	2	2	3	3	0,2	0,2	
		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	
		ПОДНИК																													
		Творожок Кроха																													
		Выход	100	100	100	100	9	9	5	5	4	4	97	97	0,04	0,04	0,5	0,5					120	120	189	189	24	24	0,3	0,3	
		яблоко	205,2	180	205,2	180																									
		выход		180		180	0,72	0,72	0,72	0,72	17,64	17,64																			