

ДЕНЬ 8	№ рец.	наименование блюда	7-11лет		11-18 лет		Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углеводы	Углеводы	Ккал.	Ккал.
			брутто	нетто	брутто	нетто								
		<b>ЗАВТРАК</b>												
9.10-9.25	260	каша "Дружба"												
10.05-10.20	Пермь	крупа рисовая	15,00	15,00	15,00	15,00								
		крупа пшеничная	11,00	11,00	11,00	11,00								
		молоко	102,00	102,00	102,00	102,00								
		вода	70,00	70,00	70,00	70,00								
		сахар	5,00	5,00	5,00	5,00								
		масло какао	0,00	192,00	0,00	192,00								
		масло сливочное	10,00	10,00	10,00	10,00								
		<b>итого</b>		<b>200,00</b>		<b>200,00</b>	5,26	5,26	8,75	11,66	18,80	25,06	169,65	226,20
	395	<b>кофейный напиток с</b>												
	М	молоком												
		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	<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>10,87</b>	<b>10,87</b>	<b>18,97</b>	<b>21,88</b>	<b>49,35</b>	<b>55,61</b>	<b>419,40</b>	<b>475,95</b>
		<b>ОБЕД</b>												
11.50-12.10	19	<b>салат из соевых огурцов</b>												
12.50-13.10	М	<b>с луком</b>												
		огурцы соевые	55,6	44,5	55,6	44,5								
		масло припуск,сол.огурц	0	40,5	0	40,5								
		лук репчатый	9,4	7,9	9,4	7,9								
		масла бланш. репч.лука	0	7,5	0	7,5								
		масло растительное	2,5	2,5	2,5	2,5								
		<b>выход</b>		<b>50,00</b>		<b>50,00</b>	0,43	0,43	2,55	2,55	1,30	1,30	29,90	29,90
	92	<b>суп картофельны с</b>												
	М	<b>клецками</b>												
		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								
		<b>клецки</b>	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
	277	<b>гуляш из отварного мяса</b>												
	М	говядина(покрома,	81,00	81,00	81,00	81,00								
		лопаточная часть,груденка)												
		масло отварного мяса		<b>50,00</b>		<b>50,00</b>								
		морковь	20,75	16,60	20,75	16,60								
		лук репчатый	9,96	8,30	9,96	8,30								
		масло сливочное	3,32	3,32	3,32	3,32								
		мука пшеничная	2,49	2,49	2,49	2,49								
		вода	33,20	33,20	33,20	33,20								
		масло соуса		<b>50,00</b>		<b>50,00</b>								
		масло гуляша	100,00	100,00	100,00	100,00								
		<b>выход:</b>		<b>50/50</b>		<b>50/50</b>	12,79	12,79	10,3	10,3	3,28	3,28	156,87	156
	291	<b>макаронные изделия отвар-</b>												
	Пермь	<b>ные</b>												
		макаронные изделия	40,00	40,00	60,00	60,00								
		масло отварных макарон	0,00	96,00	0,00	144,00								
		масло сливочное	4,50	4,50	6,75	6,75								
		<b>выход</b>		<b>100,00</b>		<b>150,00</b>	3,77	3,66	0,45	0,68	19,36	29,04	96,60	144,90
	512	<b>комлот из куряти</b>												
	Пермь	курага	15,00	27,75	20,00	37,00								
		сахар	11,25	11,25	15,00	15,00								
		вода	151,50	151,50	202,00	202,00								
		<b>выход</b>		<b>150,00</b>		<b>200,00</b>	0,225	0,3			15,075	20,1	60,75	81
		<b>хлеб рисовой</b>	60,00	60,00	60,00	60,00	3,96	3,96	0,72	0,72	20,04	20,04	104,40	104,40
		<b>хлеб пшеничный</b>	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>26,45</b>	<b>30,69</b>	<b>16,64</b>	<b>17,10</b>	<b>89,79</b>	<b>119,26</b>	<b>617,56</b>	<b>756,94</b>
		<b>ПОЛДНИК</b>												
13.50-14.05		<b>леченье</b>	100,00	100,00	100,00	100,00	9,8	9,8	13,72	13,72	81,76	81,76	458	458
14.45-15.00	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>10,50</b>	<b>10,50</b>	<b>14,02</b>	<b>14,02</b>	<b>104,56</b>	<b>104,56</b>	<b>555,00</b>	<b>555,00</b>
		<b>ИТОГО</b>					<b>47,82</b>	<b>52,06</b>	<b>49,62</b>	<b>53,00</b>	<b>243,70</b>	<b>279,43</b>	<b>1591,96</b>	<b>1787,89</b>
				<b>С 7 до 11 лет</b>		<b>С 11 до 18 лет</b>								
		<b>БЕЛКИ</b>		47,82		52,06								
		<b>ЖИРЫ</b>		49,62		53								
		<b>УГЛЕВОДЫ</b>		243,7		279,43								
		<b>КАЛОРИЙНОСТЬ</b>		1591,96		1787,89								
		<b>В1 мг</b>		0,61		0,68								
		<b>С мг</b>		86,14		86,67								
		<b>А мкг</b>		73,59		73,61								
		<b>Е мг</b>		5,48		6,13								
		<b>Са мг</b>		871,17		413,22								
		<b>Р мг</b>		667,51		755,03								
		<b>Mg мг</b>		159,79		175,12								
		<b>Fe мг</b>		8,56		10,51								

Разработана: диет.сестра Андришко Е.В.