

ДЕНЬ 9	№ рецеп.	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	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	103,75	103,75	103,75	103,75									
		масло сливочное	5,00	5,00	5,00	5,00									
		масса готового омлета	100,00	100,00	100,00	100,00									
		масло сливочное	5,00	5,00	5,00	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	
		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	
	496	<b>какао с молоком</b>													
	Пермь	какао-порошок	3,00	3,00	3,00	3,00									
		молоко	100,00	100,00	100,00	100,00									
		вода	110,00	110,00	110,00	110,00									
		сахар	20,00	20,00	20,00	20,00									
		<b>выход</b>		<b>200,00</b>		<b>200,00</b>	3,60	3,60	3,30	3,30	25,00	25,00	144,00	144,00	
		<b>ИТОГО</b>					<b>15,45</b>	<b>15,45</b>	<b>27,67</b>	<b>27,67</b>	<b>41,50</b>	<b>41,50</b>	<b>476,25</b>	<b>476,25</b>	
11.50-12.10	114	<b>икра кабачковая</b>													
12.50-13.10	М	кабачки	101,04	67,7/52	101,04	67,7/52,8									
		лук репчатый	8,58	7,20	8,58	7,20									
		томатное пюре	6,60	6,60	6,60	6,60									
		масло растительное	3,00	3,00	3,00	3,00									
		<b>выход</b>		<b>60,00</b>		<b>60,00</b>	0,54	0,54	2,52	2,52	3,55	3,55	41,76	41,76	
		58	<b>борщ с картофелем</b>												
		М	свекла	41,00	32,00	41,00	32,00								
			картофель	53,40	40,00	53,40	40,00								
			морковь	12,60	10,00	12,60	10,00								
			лук репчатый	9,60	8,00	9,60	8,00								
	томатное пюре		6,00	6,00	6,00	6,00									
	масло растительное		4,00	4,00	4,00	4,00									
	сахар		1,20	1,20	1,20	1,20									
	вода		140,00	140,00	140,00	140,00									
	<b>выход</b>			<b>200,00</b>		<b>250,00</b>	1,31	1,31	3,20	3,20	9,02	9,02	70,24	70,24	
	287		<b>тефтели мясные с соус.</b>												
	вар. №2 М	говядина/котлетно мясо	52,50	38,25	87,50	63,75									
		вода	6,00	6,00	10,00	10,00									
		крупа рисовая	5,25	5,25	8,75	8,75									
		масса готового рассыпч.	0,00	15,00	0,00	25,00									
		риса	0,00	5,00	0,00	8,33									
		лук репчатый	13,50	11,25	22,50	18,75									
		масло сливочное	2,25	2,25	3,75	3,75									
		масса припущенного лука	0,00	9,00	0,00	15,00									
		мука пшеничная	3,75	3,75	6,25	6,25									
		масса полуфабр.	0,00	71,25	0,00	118,75									
	масло сливочное	2,25	2,25	3,75	3,75										
	масса готовых тефтел.	0,00	60,00	0,00	100,00										
	вода	12,00	12,00	20,00	20,00										
	<b>выход</b>		<b>60,00</b>		<b>100,00</b>	8,28	8,28	7,62	7,62	5,22	5,22	122,4	122,4		
	448	<b>соус белый основной</b>													
	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	
	414	<b>рис отварной</b>													
	Пермь	крупа рисовая	46,00	46,00	69,00	69									
		масло сливочное	4,50	4,50	6,75	6,75									
		<b>выход</b>		<b>100,00</b>		<b>150,00</b>	2,46	2,46	4,05	4,05	22,54	22,54	136,4	136,4	
	507	<b>комлот из свежих яблок с виг."С"</b>													
	Пермь	яблоки свежие	34,05	30,00	45,40	40,00									
		вода	129,00	129,00	172,00	172,00									
		сахар	11,25	11,25	15,00	15,00									
		кислота лимонная	0,15	0,15	0,20	0,20									
		<b>выход</b>		<b>0,00</b>		<b>200,00</b>	0,38	0,5	0,15	0,2	17,33	23,1	72,00	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>19,82</b>	<b>22,22</b>	<b>20,52</b>	<b>20,81</b>	<b>95,40</b>	<b>115,93</b>	<b>651,27</b>	<b>746,97</b>	
13.50-14.05		<b>ПОЛДНИК</b>													
14.45-15.00	483 М	<b>творог пром.в упаковке</b>		<b>100,00</b>		<b>100,00</b>	15,84	15,84	16,63	16,63	15,77	15,77	280,50	280,50	
		мука пшеничная в/с	26,67	26,67	53,33	53,33									
		мука пшеничная в/с	1,50	1,50	3,00	3,00									
		сахар	14,17	14,17	28,33	28,33									
		масло сливочное	6,33	6,33	12,67	12,67									
		яйца	1,33	1,33	2,67	2,67									
		яйца	0,67	0,67	1,33	1,33									
		молоко	5,00	5,00	10,00	10,00									
		сода	0,17	0,17	0,33	0,33									
		лимонная кислота	0,33	0,33	0,67	0,67									
	ванилин	0,02	0,02	0,03	0,03										
	масло растительное	0,50	0,50	1,00	1,00										
	<b>выход</b>		<b>1,76</b>		<b>100,00</b>			1,76	3,36	3,36	18,32	18,32	111,6	111,6	
	399	<b>сок яблочный</b>		<b>200,00</b>		<b>200,00</b>	0,99	0,99			20,17	20,17	84,36	84,36	
		<b>ИТОГО</b>					<b>16,83</b>	<b>18,59</b>	<b>19,99</b>	<b>19,99</b>	<b>54,26</b>	<b>54,26</b>	<b>476,46</b>	<b>476,46</b>	
		<b>ИТОГО</b>					<b>52,10</b>	<b>56,26</b>	<b>68,18</b>	<b>68,47</b>	<b>191,16</b>	<b>211,70</b>	<b>1603,98</b>	<b>1699,68</b>	

	С 7 до 11 лет	С 11 до 18 лет
<b>БЕЛКИ</b>	53,86	56,26
<b>ЖИРЫ</b>	68,18	68,47
<b>УГЛЕВОДЫ</b>	191,16	211,7
<b>КАЛОРИЙНОСТЬ</b>	1603,98	1699,68
<b>В1 мг</b>	0,51	0,54
<b>С мг</b>	18,9	20,96
<b>А мкг</b>	278,97	278,98
<b>Е мг</b>	6,29	7,17
<b>Са мг</b>	523,98	535,48
<b>Р мг</b>	919,04	962,04
<b>Mg мг</b>	184,85	192,55
<b>Fe мг</b>	13,44	13,72

Разработана: диет.сестра Андрюшко Е.В.