

День: пятница

Неделя: первая

Категория: дети 7 до 11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<b>Горячий обед</b>			<b>День 5 неделя 1</b>				
54-25с	<b>Суп гороховый</b>			<b>250</b>	<b>10,20</b>	<b>4,41</b>	<b>23,34</b>	<b>173,36</b>
	картофель	96,88	62,5		1,19	0,23	9,29	43,75
	горох	25	25		4,81	0,44	11,25	68,29
	лук репчатый	15,63	12,5		0,16	0,04	0,94	4,60
	морковь	19,54	15,63		0,19	0	0,98	4,81
	петрушка (корень)	3,91	3,12		0,04	0,04	0,29	1,48
	масло подсолнечное	3,12	3,12		0	2,75	0,00	24,73
	лавровый лист	,06	0,06		0	0	0,03	0,16
	соль поваренная йодированная	0,48	0,48		0,00	0,00	0,00	0,00
	бульон	203,12	203,12		3,81	0,91	0,56	25,54
54-22м	<b>Рагу из курицы</b>			<b>200</b>	<b>20,90</b>	<b>7,00</b>	<b>17,60</b>	<b>217,40</b>
	картофель	123,8	91		1,7	0,3	13,5	63,7
	куриная грудка (филе)	93,8	83		18,4	1,4	0,30	87,30
	морковь	23,8	19		0,2	0	1,20	5,90
	лук репчатый	14,4	11,5		0,2	0	0,90	4,20
	петрушка (зелень)	3,8	3		0,1	0	0,20	1,30
	томатное пюре	7	7		0,2	0	0,80	4,00
	мука пшеничная высший сорт	1,1	1,1		0,1	0	0,70	3,40
	масло подсолнечное	6	6		0	5,3	0,00	47,50
	лавровый лисмт	0	0		0	0	0,00	0,10
	соль поваренная йодированная	0,8	0,80		0,00	0,00	0,00	0,00
54-1хн	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>			<b>200,00</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>19,80</b>	<b>81,00</b>
	смесь сухофруктов	26,8	25,00		0,50	0,00	13,40	55,60
	сахар-песок	7	7,00		0,00	0,00	6,40	25,40
	вода	190	190		0,00	0,00	0,00	0,00
Пром.	Фрукт (банан)***			<b>150,00</b>	<b>2,30</b>	<b>0,00</b>	<b>33,60</b>	<b>143,40</b>
Пром.	Хлеб ржанно-пшеничный			<b>30</b>	<b>2</b>	<b>0,4</b>	<b>10</b>	<b>51,2</b>
Пром.	Хлеб пшеничный 1 сорт			<b>60</b>	<b>4,53</b>	<b>0,53</b>	<b>29,47</b>	<b>140,67</b>
	<b>Итого рацион - 34,3%</b>			<b>890,00</b>	<b>40,43</b>	<b>12,34</b>	<b>133,81</b>	<b>807,03</b>