

День: среда

Неделя: вторая

Категория: дети от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюдо, 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
	Горячий обед			День 8 неделя 2				
54-15з	Икра свекольная			80	1,7	5,6	8,68	95,2
	свекла	74,9	60		0,8	0	4,8	23,1
	томатное пюре	22,4	22,4		0,8	0	2,4	12,7
	лук репчатый	18	14,4		0,1	0	1,1	5,3
	масло подсолнечное	6,4	6,4		0	5,6	0	50,7
	сахар-песок	0,9	0,9		0	0	0,38	3,3
	кислота лимонная	0,4	0,4		0	0	0	0,1
	соль поваренная йодированная	0,3	0,3		0	0	0	0
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной			250	5,79	7,04	7,16	115,28
	капуста белокочанная	87,5	70		1,18	0,05	3	17,28
	лук репчатый	12,5	10		0,13	0,03	0,75	3,68
	морковь	12,5	10		0,13	0	0,63	3,08
	петрушка (корень)	0,63	0,5		0	0	0,05	0,23
	томатное пюре	1,5	1,5		0,05	0	0,15	0,85
	мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5		0,25	0,03	1,60	7,63
	сметана	12,5	12,50		0,30	1,65	0,40	17,70
	масло подсолнечное	5	5,00		0,00	4,40	0,00	39,55
	лавровый лист	0,05	0,05		0,00	0,00	0,03	0,13
	соль поваренная йодированная	0,38	0,38		0,00	0,00	0,00	0,00
	бульон	200	200,00		3,75	0,88	0,55	25,15
54 - 1г	Макароны отварные			180,00	6,48	5,85	39,33	204,72
	макаронные изделия	51	51,00		6,39	0,72	39,24	157,20
	масло сливочное	8,19	8,19		0,09	5,13	0,09	47,52
	соль поваренная йодированная	0,63	0,63		0,00	0,00	0,00	0,00
	вода	367,2	367,20		0,00	0,00	0,00	0,00
54-21м	Курица отварная			100,00	32,13	2,38	1,26	154,88
	куриная грудка (филе)	162,63	144,00		32,00	2,38	0,50	151,50
	лук репчатый	4,5	4,00		0,00	0,00	0,38	1,50
	петрушка (корень)	4,5	3,60		0,13	0,00	0,38	1,88
	соль поваренная йодированная	,5	0,50		0,00	0,00	0,00	0,00
	вода	360	360,00		0,00	0,00	0,00	0,00
54-13хн	Напиток из шиповника			200,00	0,60	0,20	15,20	65,30
	шиповник (сухой)	21,4	20		0,60	0,20	8,80	39,90