

День: понедельник

Неделя: первая

Категория: дети от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)
					Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Горячий обед		День 1 неделя 1					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной			200,00	1,70	4,96	11,16	90,24
	свекла	40	32,00		0,46	0,02	2,56	12,30
	картофель	21,76	16,00		0,30	0,06	2,38	11,20
	капуста белокачанная	20,00	16,00		0,28	0,02	0,68	3,94
	морковь	12,50	10,00		0,12	0,00	0,62	3,08
	лук репчатый	10,00	8,00		0,10	0,02	0,6	2,94
	петрушка (корень)	0,5	0,4		0,00	0,00	0,04	0,18
	томатное пюре	6,00	6,00		0,20	0,00	0,64	3,38
	сметана	10,00	10,00		0,24	1,32	1,82	14,16
	масло подсолнечное	4,00	4,00		0,00	3,52	0,00	31,64
	сахар-песок	2	2,00		0,00	0,00	1,82	7,26
	кислота лимонная	0,25	0,20		0,00	0,00	0,00	0,06
	соль поваренная йодированная	0,3	0,30		0,00	0,00	0,00	0,00
	вода	160	160,00		0,00	0,00	0,00	0,00
	лавровый лист	0,05	0,05		0,00	0,00	0,02	0,10
54 - 1г	Макаронны отварные			150,00	5,40	4,90	32,80	196,80
	макаронные изделия	54	51,00		5,30	0,60	32,70	157,20
	масло сливочное	6,8	6,80		0,10	4,30	0,10	39,60
	соль поваренная йодированная	0,5	0,50		0,00	0,00	0,00	0,00
	вода	306	306,00		0,00	0,00	0,00	0,00
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)			90,00	17,01	19,98	4,95	266,40
	минтай (филе)	105,3	93,15		13,95	0,81	0,00	62,37
	сметана	52,92	52,92		1,26	7,02	1,71	74,97
	сыр полутвердый	6,39	6,21		1,35	1,62	0,00	19,71
	масло подсолнечное	8,01	8,01		0,00	7,02	0,00	63,27
	масло сливочное	5,31	5,31		0,00	3,42	0,09	30,87
	мука пшеничная высший сорт	4,95	4,95		0,45	0,09	3,15	15,21
	соль поваренная йодированная	0,36	0,36		0,00	0,00	0,00	0,00
	вода	13,5	13,50		0,00	0,00	0,00	0,00
54-3гн	Чай с сахаром			180,00	0,18	0,00	6,66	24,12
	чай черный байховый	0,9	0,9		0,18	0,00	0,90	1,26
	сахар песок	6,3	6,30		0,00	0,00	5,76	22,86
	вода	176	176		0	0	0,00	0,00