

День: среда

Неделя: первая

Категория: дети от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда, 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			День3 неделя 1				
54-18с	Свекольник со сметаной			200	2,24	5,36	13,34	110,39
	свекла	60,98	48,78		0,70	0,05	3,90	18,78
	картофель	66,35	48,78		0,93	0,18	7,23	34,15
	лук репчатый	12,2	9,75		0,13	0,03	0,73	3,58
	морковь	5,6	4,88		0,05	0	0,30	1,50
	томатное пюре	9,03	9,03		0,3	0	0,98	5,10
	сметана	6,1	6,10		0,13	0,8	0,20	8,65
	масло подсолнечное	4,88	4,88		0	4,3	0,00	38,60
	лавровый лист	,01	0,01		0	0	0,00	0,03
	соль поваренная йодированная	,38	0,38		0	0	0,00	0,00
	вода	170,73	170,73		0	0	0,00	0,00
54-7г	Рис отварной			200,00	4,93	6,40	48,66	271,33
	крупа рисовая	72	72,00		4,80	0,67	48,53	218,53
	масло сливочное	9,07	9,07		0,13	5,73	0,13	52,80
	соль поваренная йодированная	0,67	0,67		0,00	0,00	0,00	0,00
	вода	432	432,00		0,00	0,00	0,00	0,00
54-25м	Курица тушенная с морковью			90,00	12,69	24,82	31,59	113,76
	куриная грудка (филе)	60,48	53,55		11,88	20,59	0,18	56,34
	морковь	25,56	20,43		0,27	0,00	1,26	6,30
	лук репчатый	11,61	9,27		0,09	0,00	0,72	3,42
	сметана	8,19	8,19		0,18	1,08	27,90	11,61
	мука пшеничная высший сорт	2,43	2,43		0,27	0,00	1,53	7,38
	масло сливочное	1,62	1,62		0,00	0,99	0,00	9,45
	масло подсолнечное	2,43	2,43		0,00	2,16	0,00	19,26
	соль поваренная йодированная	,63	0,63		0,00	0,00	0,00	0,00
	вода	36	36,00		0,00	0,00	0,00	0,00
54-22гн	Какао с молоком сгущенным			200,00	3,50	3,30	22,30	133,40
	какао порошок	4	4,00		0,90	0,50	0,40	9,90
	молоко сгущенное с сахаром	38	38,00		2,60	2,80	19,20	112,60
	свар-песок	3	3,00		0,00	0,00	2,70	10,90