

День: четверг

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	День 4 неделя 1						
54 - 2з	Огурец в нарезке**			60	0,53	0,08	1,5	8,48
	огурец	67,8	60		0,53	0,08	1,5	8,48
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными			200	28,96	11,24	15,60	216,00
	картофель	108,8	80		1,5	0,28	11,86	56,02
	лук репчатый	12,50	10		0,14	0,02	0,74	3,66
	морковь	10	8		0,1	0	0,50	2,46
	петрушка (корень)	2,5	2		0,02	0,02	0,18	0,94
	томатное пюре	2	2,00		0,06	0,00	0,22	1,12
	лавровый лист	0,04	0,04		0,00	0,00	0,02	0,10
	масло подсолнечное	2	2,00		0,00	1,76	0,00	15,82
	соль поваренная йодированная	0,48	0,48		0,00	0,00	0,00	0,00
	бульон	140	140,00		2,64	0,62	0,38	17,60
	говядина 1 категории	25,76	22,8		3,98	3,22	0,00	44,84
	яйцо куриное	1,76	1,60		0,02	0,16	0,02	2,26
	вода	2	2,00		0,00	0,00	0,00	0,00
	фрикадельки готовые:		20,00		22,00	5,44	13,54	127,20
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая			150	8,30	6,30	36,00	233,70
	крупа гречневая	69	69		8,2	2	35,90	194,10
	масло сливочное	6,8	6,8		0,1	4,3	0,10	39,60
	соль поваренная йодированная	0,5	0,5		0	0	0,00	0,00
	вода	102	102		0	0	0,00	0,00
54-21м	Курица отварная			90,00	28,91	24,44	1,22	167,56
	куриная грудка (филе)	146,36	129,60		28,80	21,38	0,45	136,35
	лук репчатый	4,05	3,60		0,00	0,00	0,34	1,35
	петрушка (зелень)	4,05	3,60		0,11	0,00	0,34	1,69
	масло сливочное	5,4	5,40		0,00	3,06	0,09	28,17
	соль поваренная йодированная	0,45	0,45		0,00	0,00	0,00	0,00
	вода	324	324,00		0,00	0,00	0,00	0,00
54-9хн	Компот из облепихи			200,00	0,20	1,00	7,40	39,00
	облепиха	21,4	20,00		0,20	1,00	1,00	13,60
	сахар-песок	7	7,00		0,00	0,00	6,40	25,40