

День: пятница

Неделя: первая

Категория: дети 12лет и старше

№ 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
	Горячий обед			День5 неделя 1				
54-8с	Суп гороховый			300	12,26	5,30	28,03	208,04
	картофель	116,3	75		1,45	0,28	11,15	52,50
	горох	30	30		5,77	0,53	13,50	81,95
	лук репчатый	18,76	15		0,19	0,05	1,13	5,52
	морковь	23,45	18,76		0,23	0	1,18	5,77
	петрушка (корень)	4,69	3,74		0,05	0,05	0,35	1,78
	масло подсолнечное	3,74	3,74		0	3,3	0,00	29,68
	лавровый лист	0,07	0,07		0	0	0,05	0,19
	соль поваренная йодированная	0,58	0,58		0,00	0,00	0,00	0,00
	бульон	243,74	243,74		4,57	1,09	0,67	30,65
54-22м	Рагу из курицы			250	45,26	8,76	22,02	271,78
	картофель	154,75	113,75		21,25	0,38	16,88	79,63
	куриная грудка (филе)	117,25	103,75		23	1,75	0,38	109,13
	морковь	29,75	23,75		0,25	0	1,50	7,38
	лук репчатый	18	14,38		0,25	0	1,13	5,25
	петрушка (зелень)	4,75	3,75		0,13	0	0,25	1,63
	томатное пюре	8,75	8,75		0,25	0	1,00	5,00
	мука пшеничная высший сорт	1,38	1,38		0,13	0	0,88	4,25
	масло подсолнечное	5,31	5,31		0	6,63	0,00	59,38
	лавровый лист	0	0		0	0	0,00	0,13
	соль поваренная йодированная	1	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00
54 - 1 хн	Компот из смеси сухофруктов			200,00	0,50	0,00	19,80	81,00
	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)***			150,00	2,30	0,00	33,60	143,40
Пром.	Хлеб рж.пш			35	2,33	0,47	11,67	59,73
Пром.	хлеб пшеничный			60	4,53	0,53	29,47	140,67
	Итого рацион - 33,3 %			995,00	67,18	15,06	144,59	904,62