

День: понедельник

Неделя: вторая

Категория: дети 12 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд, 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 6, неделя 2					
54-24з	Икра кабачковая			100	1,52	4,76	6,77	72,39
	кабачок	131,27	88,33		0,63	0,38	4,38	16,88
	капуста белокачанная	27,5	22		0,38	0	1,00	5,50
	лук репчатый	13,63	11		0,13	0	0,88	4,00
	томатное пюре	11	11		0,38	0	0,48	6,13
	масло подсолнечное	5	5		0	4,38	0,00	39,50
	соль поваренная йодированная	0,38	0,38		0	0	0,00	0,00
	кислота лимонная	1	1,00		0,00	0,00	0,03	0,38
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями			200,00	6,46	3,49	23,15	149,53
	картофель	136	100,00		1,87	0,35	14,83	70,03
	макаронные изделия высшего сорта	10	10,00		1,03	0,13	6,43	30,83
	лук репчатый	12,5	10,00		0,13	0,03	0,75	3,68
	морковь	12,5	10,00		0,13	0,00	0,63	3,08
	масло подсолнечное	2,5	2,50		0,00	2,20	0,00	19,78
	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	175	175,00		3,30	0,78	0,48	22,00
54-6г	Рис отварной			180,00	4,44	5,76	43,79	244,20
	крупа рисовая	64,8	64,80		4,32	0,60	43,67	196,68
	масло сливочное	8,16	8,16		0,12	5,16	0,12	47,52
	соль поваренная йодированная	0,6	0,60		0,00	0,00	0,00	0,00
	вода	388,8	388,80		0,00	0,00	0,00	0,00
54-4м	Котлета из говядины			100	18,27	17,45	16,53	295,08
	говядина I категория	97,2	86		15,07	12,13	0,00	169,07
	молоко	23,07	23,07		0,67	0,53	1,07	11,07
	хлеб пшеничный	19,07	19,07		1,33	0,13	8,53	40,80
	сухари панировочные	00,06	11,06		1,2	0,13	6,80	33,07
	масло сливочное	7,07	7,07		0	4,53	0,13	41,07
	соль поваренная йодированная	0,27	0,27		0	0	0,00	0,00
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром			200,00	0,30	0,00	6,70	27,90
	лимон	7,5	7,00		0,10	0,00	0,20	1,10
	чай черный байховый	1	1,00		0,20	0,00	0,10	1,40
	сахар-песок	7	7,00		0,00	0,00	6,40	25,40
	вода	195	195,00		0,00	0,00	0,00	0,00