

День: среда

Неделя: вторая

Категория: дети 12 лет и старше

№ 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
	<b>Горячий обед</b>			День 8 неделя 2				
54-15з	<b>Икра свекольная</b>			<b>100</b>	<b>2,2</b>	<b>7</b>	<b>11,3</b>	<b>119</b>
	свекла	93,7	75		1	0	6	28,8
	томатное пюре	28	28		1	0	3	15,8
	лук репчатый	22,5	18		0,2	0	1,3	6,7
	масло подсолнечное	8	8		0	7	0	63,3
	сахар-песок	1,2	1,2		0	0	1	4,2
	кислота лимонная	0,5	0,5		0	0	0	0,2
	соль поваренная йодированная	0,3	0,3		0	0	0	0
54-1с	<b>Щи из свежей капусты со сметаной</b>			<b>250</b>	<b>5,79</b>	<b>7,04</b>	<b>7,16</b>	<b>115,28</b>
	капуста белокочанная	87,5	70		1,18	0,05	3	17,28
	лук репчатый	12,5	10		0,13	0,03	0,75	3,68
	морковь	12,5	10		0,13	0	0,63	3,08
	петрушка (корень)	0,63	0,5		0	0	0,05	0,23
	томатное пюре	1,5	1,5		0,05	0	0,15	0,85
	мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5		0,25	0,03	1,60	7,63
	сметана	12,5	12,50		0,30	1,65	0,40	17,70
	масло подсолнечное	5	5,00		0,00	4,40	0,00	39,55
	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	200	200,00		3,75	0,88	0,55	25,15
54 - 1г	<b>Макароны отварные</b>			<b>230,00</b>	<b>8,29</b>	<b>7,48</b>	<b>50,30</b>	<b>261,57</b>
	макаронные изделия	65	65,00		8,17	0,92	50,14	200,87
	масло сливочное	10,47	10,47		0,12	6,56	0,16	60,70
	соль поваренная йодированная	0,81	0,81		0,00	0,00	0,00	0,00
	вода	469,2	469,20		0,00	0,00	0,00	0,00
54-21м	<b>Курица отварная</b>			<b>100,00</b>	<b>32,13</b>	<b>2,38</b>	<b>1,26</b>	<b>154,88</b>
	куриная грудка (филе)	162,63	144,00		32,00	2,38	0,50	151,50
	лук репчатый	4,5	4,00		0,00	0,00	0,38	1,50
	петрушка (зелень)	4,5	3,60		0,13	0,00	0,38	1,88
	соль поваренная йодированная	0,5	0,50		0,00	0,00	0,00	0,00
	вода	360	360,00		0,00	0,00	0,00	0,00
54-13хн	<b>Напиток из шиповника</b>			<b>200,00</b>	<b>0,60</b>	<b>0,20</b>	<b>15,20</b>	<b>65,30</b>
	шиповник (сухой)	21,4	20		0,60	0,20	8,80	39,90