

День: пятница

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
	Горячий обед			День 10 неделя 2				
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями			300,00	7,20	3,34	23,36	151,25
	картофель	139,5	90,00		1,68	0,34	13,36	63,04
	макаронные изделия высшего сорта	12	12,00		1,24	0,16	7,72	37,00
	лук репчатый	15	12,00		0,16	0,04	0,90	4,42
	морковь	15	12,00		0,16	0,00	0,76	3,61
	масло подсолнечное	2,1	2,10		0,00	1,86	0,00	16,62
	лавровый лист	0,06	0,06		0,00	0,00	0,04	0,16
	соль поваренная йодированная	0,46	0,46		0,00	0,00	0,00	0,00
	бульон	210	210,00		3,96	0,94	0,58	26,40
	вода	140	140		0	0	0,00	0,00
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы			250,00	38,93	9,70	28,77	359,30
	картофель	220,63	162,25		3,13	0,63	24,06	113,60
	куриная грудка (филе)	178,29	157,81		35,00	2,66	0,63	166,10
	лук репчатый	26,88	21,56		0,31	0,00	1,56	7,98
	томатное пюре	10,16	10,16		0,31	0,00	1,10	5,79
	масло сливочное	10,16	10,16		0,00	6,41	0,16	59,06
	лавровый лист	0,05	0,05		0,00	0,00	0,00	0,16
	мука пшеничная высший сорт	2,11	2,11		0,18	0,00	1,26	6,61
	соль поваренная йодированная	1,25	1,25		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	38	38,00		2,60	2,80	19,20	112,60
	сахар-песок	3	3,00		0,00	0,00	2,70	10,90
	вода	175,5	175,50		0,00	0,00	0,00	0,00
Пром.	Фрукт (яблоко)***			150	0,6	0,6	17,7	78,60
Пром.	Хлеб рж.пш			10	0,68	0,12	3,36	17,08
Пром.	Хлеб пшеничный 1 сорт			90	6,8	0,79	44,2	211,01
	Итого рацион - 35,0 %			1000,00	101,91	228,86	139,69	950,64