

День: понедельник

Неделя: первая

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 1 неделя 1					
54-2с- 2022	Борщ с капустой и картофелем со сметаной			250,00	2,15	6,19	14,20	112,86
	свекла	50	40,00		0,59	0,03	3,20	15,38
	картофель	27,20	20,00		0,38	0,08	2,98	14,00
	капуста белокачанная	25,00	20,00		0,35	0,03	0,85	4,93
	морковь	15,63	12,50		0,15	0,00	0,96	3,85
	лук репчатый	12,50	10,00		0,13	0,03	0,8	3,68
	петрушка (корень)	0,6	0,5		0,00	0,00	0,05	0,23
	томатное пюре	7,50	7,50		0,25	0,00	0,80	4,23
	сметана	12,50	12,50		0,30	1,62	2,28	17,70
	масло подсолнечное	5,00	5,00		0,00	4,40	0,00	39,55
	сахар-песок	2,5	2,50		0,00	0,00	2,28	9,08
	кислота лимонная	,31	0,31		0,00	0,00	0,00	0,08
	соль поваренная йодированная	0,38	0,38		0,00	0,00	0,00	0,00
	вода	200	200,00		0,00	0,00	0,00	0,00
	лавровый лист	,06	0,06		0,00	0,00	0,03	0,15
54 - 1г	Макароны отварные			200,00	7,20	6,53	43,73	262,40
	макаронные изделия	72	68,00		7,07	0,80	43,60	209,60
	масло сливочное	9,07	9,07		0,13	5,73	0,13	52,80
	соль поваренная йодированная	0,67	0,67		0,00	0,00	0,00	0,00
	вода	408	408,00		0,00	0,00	0,00	0,00
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)			100,00	18,90	22,20	5,50	296,00
	минтай (филе)	117	103,50		15,50	0,90	0,00	69,30
	сметана	58,8	58,80		1,40	7,80	1,90	83,30
	сыр полутвердый	7,1	6,9		1,5	1,8	0,00	21,90
	масло подсолнечное	8,9	8,90		0,00	7,80	0,00	70,30
	масло сливочное	5,9	5,90		0,00	3,80	0,10	34,30
	мука пшеничная высший сорт	5,5	5,50		0,50	0,10	3,50	16,90
	соль поваренная йодированная	0,4	0,40		0,00	0,00	0,00	0,00
	вода	15	15,00		0,00	0,00	0,00	0,00
54-3гн	Чай с сахаром			200,00	0,20	0,00	6,50	26,80
	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