

День: среда

Неделя: первая

Категория: дети 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, 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 3 неделя 1				
54-18с	Свекольник со сметаной			300	2,70	6,44	16,02	132,50
	свекла	73,18	58,54		0,84	0,06	4,68	22,54
	картофель	79,62	58,54		1,12	0,22	8,68	40,98
	лук репчатый	14,64	11,7		0,16	0,04	0,88	4,30
	морковь	6,72	5,86		0,06	0	0,36	1,80
	томатное пюре	10,84	10,84		0,36	0	1,18	6,12
	сметана	7,32	7,32		0,16	0,96	0,24	10,38
	масло подсолнечное	5,86	5,86		0	5,16	0,00	46,32
	лавровый лист	0,01	0,01		0	0	0,00	0,06
	соль поваренная йодированная	0,46	0,46		0	0	0,00	0,00
	вода	204,88	204,88		0	0	0,00	0,00
54-6г	Рис отварной			230,00	5,67	7,36	55,96	312,03
	крупа рисовая	82,8	82,80		5,52	0,77	55,81	251,31
	масло сливочное	10,43	10,43		0,15	6,59	0,15	60,72
	соль поваренная йодированная	0,77	0,77		0,00	0,00	0,00	0,00
	вода	496,80	349,80		0,00	0,00	0,00	0,00
54-25м	Курица тушенная с морковью			120,00	16,92	6,84	13,92	151,68
	Куриная грудка (филе)	80,64	71,40		15,84	1,20	0,24	75,12
	морковь	34,08	27,24		0,36	0,00	1,68	8,40
	лук репчатый	15,48	12,36		0,12	0,00	9,60	4,56
	сметана	10,92	10,92		0,24	1,44	0,36	15,48
	мука пшеничная высший сорт	3,24	3,24		0,36	0,00	2,04	9,84
	масло сливочное	2,16	2,16		0,00	1,32	0,00	12,60
	масло подсолнечное	3,24	3,24		0,00	2,88	0,00	25,68
	соль поваренная йодированная	0,94	0,84		0	0	0,00	0,00
	вода	48	48,00		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