

День: четверг

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 4 неделя 1						
54 - 2з	Огурец в нарезке**			100	0,8	0,2	2,5	14,2
	огурец	113	100		0,8	0,2	2,5	14,2
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными			300	10,75	9,00	3,16	217,30
	картофель	163,2	120		2,26	0,42	17,8	84,04
	лук репчатый	18,76	15		0,22	0,04	1,12	5,50
	морковь	15	12		0,16	0	0,76	3,70
	петрушка (корень)	3,76	3		0,03	0,3	0,28	1,42
	томатное пюре	3	3,00		0,10	0,00	0,34	1,68
	лавровый лист	0,06	0,06		0,00	0,00	0,04	0,16
	масло подсолнечное	3	3,00		0,00	2,64	0,00	23,74
	соль поваренная йодированная	0,72	0,72		0,00	0,00	0,00	0,00
	бульон	210	210,00		3,96	0,94	0,58	26,40
	говядина I категории	38,64	34,2		5,98	4,84	0,00	67,26
	яйцо куриное	2,64	2,40		0,30	0,24	0,04	3,40
	вода	3	3,00		0,00	0,00	0,00	0,00
	фрикадельки готовые:		30,00					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая			230	76,15	14,43	57,73	358,34
	крупа гречневая	105,8	105,8		11,77	3,11	55,09	297,62
	масло сливочное	10,47	10,47		0,12	6,56	0,12	60,72
	соль поваренная йодированная	0,81	0,81		0	0	0,00	0,00
	вода	156,4	156,4		0	0	0,00	0,00
54-21м	Курица отварная			100,00	32,13	2,38	1,26	154,88
	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
54-9хн	Компот из облепихи			200,00	0,20	1,00	7,40	39,00
	облепиха	21,4	20,00		0,20	1,00	1,00	13,60
	сахар-песок	7	7,00		0,00	0,00	6,40	25,40
	вода	203	203,00		0,00	0,00	0,00	0,00