

День 4-ый, четверг

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
Завтрак										
	Омлет с овощами				5,8	11,6	3,53	142,8	3,51	220
	- яйца (в шт.)	1	1							
	- молоко	30	30							
	- морковь	9	6							
	- лук репчатый	5	3							
	- капуста свежая белокочанная	14	11							
	- масло сливочное	4	4							
	Выход			80						
	Печенье	25	25		2,51	3,93	28,88	161	0,48	2
	Выход			20						
	Какао с молоком				5,04	4,5	23,42	150,45	1,43	397
	- какао порошок	2	2							
	- сахар	8	8							
	- молоко	150	150							
	Выход			180						
	- хлеб ржано-пшеничный	20	20							
	Выход			20						
	Всего за завтрак				13,35	20,03	55,83	454,25	5,42	
Второй завтрак										
	Сок	150	150		0,54	0,36	29,34	123,00	3,6	399
	Выход			150						
	Всего за второй завтрак				0,54	0,36	29,34	123,00	3,6	
Обед										
	Борщ со свежей капустой				12,42	8,82	7,25	145,37	20,04	66
	- свекла	20	18							
	- картофель	40	28							
	- капуста белокочанная	30	18							
	- морковь	6	4							
	- лук репчатый	10	8							
	- томатная паста	5	5							
	- сметана	5	5							
	- масло растительное	4	4							
	Выход			250						
	Каша гречневая рассыпчатая				3,3	4,06	21,24	135		168
	- гречка	40	40							
	- масло сливочное	5	5							
	Выход			130						
	Котлета мясная				12,44	12,23	12,56	209,97	0,12	282
	- грудка куриная	90	80							
	- хлеб пшеничный	10	10							
	- молоко	10	10							
	- масло растительное	3	3							
	- яйцо (шт.)	1/10	1/10							
	- лук репчатый	5	5							
	Выход			70						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	3,3	0,6	17,1	90,5		1
	Компот из сухофруктов				0,14	10,9	24,88	100,46	0,87	372
	- сухофрукты	15	15							
	- сахар	8	8							
	Выход			180						
	Всего за обед				31,38	38,78	79,65	687,03	23,46	

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
	Уплотненный полдник									
	Пудинг из творога (запеченный)				15,14	12,71	24,34	271,98	0,20	235
	- творог	90	90							
	- крупа манная	20	20							
	- яйцо	1/8 шт.	1/8 шт.							
	- сахар	5	5							
	- масло сливочное	2	2							
	- молоко	40	40							
	- сметана	2	2							
	- растительное масло	4	4							
	Выход			150						
	Соус молочный (на сгущенном молоке)				9,7	22,6	66,3	50,75	1,6	351
	- молоко сгущенное	10	10							
	- масло сливочное	3	3							
	- мука пшеничная	5	5							
	Выход			40						
	Чай с сахаром				0,36	0,09	14,97	56,85		391,392
	-сахар	8	8							
	-чай	0,4	0,4							
	Выход			180						
	Всего за уплотненный полдник				25,24	35,3	112,8	462,18	2,16	
	Всего за день:									
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40							
	Хлеб пшеничный	40	40							
	Соль	3	3							
	Всего за день				68,49	87,94	296,28	1929,59	21,75	