

150
 День 8-ой, среда

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
Завтрак										
	Каша рисовая на молоке									
	- молоко	150	150							
	- сахар	3	3							
	- масло сливочное	4	4							
	- рис	20	20							
	выход			200						
	Бутерброд с маслом				3,28	4,23	33,86	187,2	0,48	2
	- масло сливочное	5	5							
	- хлеб пшеничный	40	40							
	выход			45						
	Кофейный напиток с молоком				3,69	3,15	23,91	125,55	1,17	395
	- кофейный напиток	2	2							
	- сахар	8	8							
	- молоко	100	100							
	выход			150						
	Всего за завтрак				18,36	13,13	50,81	382,13	1,47	
Второй завтрак										
	Яблоко	100	100	100	0,54	0,36	29,34	123,00	3,6	
	выход			100						
	Всего за второй завтрак				0,54	0,36	29,34	123,00	3,6	
Обед										
	Щи из свежей капусты				14,72	25,66	73,15	482,7	58,35	61
	- картофель	53	40							
	- капуста свежая	50	44							
	- морковь	10	8							
	- лук репчатый	10	8							
	- томатная паста	5	5							
	- масло растительное	4	4							
	- сметана	5	5							
	выход			250						
	Курица отварная				11,57	17	16,41	216,98	7,37	284
	- мясо (бедро куриное)	85	75							
	выход			60						
	Макаронные изделия отварные с маслом				38,42	5,49	207,62	103,4	00	204
	- макаронные изделия	38	38							
	- масло сливочное	3	3							
	выход			110						
	Пюре из моркови				0,48	0,06	2,04	8,4		324
	- морковь	70	52,5							
	- масло сливочное	2	2							
	выход			68						
	Компот из сухофруктов				0,14	10,9	24,88	100,46	0,87	372
	- сухофрукты	15	15							
	- сахар	8	8							
	выход			180						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	50	3,3	0,6	17,1	90,5	00	1
	Всего за обед				68,63	59,71	307	1002,44	66,59	
Уплотненный полдник										

Прем. п/ци	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
Уплотненный полдник										
	Икра кабачковая	80	80		0,54	3,08	1,73	36,86	12,45	
	выход			80						
	Котлеты рыбные				11,47	6,64	23,44	187,07		248
	- лук репчатый	10	8							
	- масло растительн	5	5							
	- рыба	90	80							
	- яйцо (шт.)	0,2	0,2							
	выход			70						
	Чай с сахаром				0,36	0,09	14,97	56,85		391,392
	-сахар	8	8							
	-чай	0,4	0,4							
	Выход			180						
	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	2,31	0,9	14,94	78,6		1
	Всего за уплотненный полдник				15,12	11,42	43,91	330,93	12,65	
Всего за день:										
	Хлеб ржано-пшеничный	60	60							
	Хлеб пшеничный	40	40							
	Соль	3	3							
	Всего за день				55,89	46,79	249,37	1695,24	47,65	