

День 10-ый, пятница

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>										
	<b>Каша «Дружба»</b>				8,56	10,13	38,47	278,55		46
	- крупа рисовая	10	10							
	- крупа пшено	10	10							
	- молоко	150	150							
	- сахар	3	3							
	- масло сливочное	3	3							
	выход			200						
	<b>Какао с молоком</b>				5,04	4,5	23,42	150,45	1,43	397
	- какао порошок	2	2							
	- сахар	9	9							
	- молоко	150	150							
	выход			180						
	<b>Бутерброд с маслом</b>				3,28	4,23	33,86	187,2	0,48	2
	- масло сливочное	5	5							
	- хлеб пшеничный	40	40							
	выход			45						
	<b>Всего за завтрак</b>				<b>11,96</b>	<b>14,38</b>	<b>85,52</b>	<b>518,12</b>	<b>3,31</b>	
<b>Второй завтрак</b>										
	<b>Яблоко</b>	100	100		0,54	0,36	29,34	123,00	3,6	399
	выход			100						
	<b>Всего за второй завтрак</b>				<b>0,54</b>	<b>0,36</b>	<b>29,34</b>	<b>123,00</b>	<b>3,6</b>	
<b>Обед</b>										
	<b>Суп картофельный рыбный с крупой</b>				6,05	4,52	12,19	127,95	11,2	84
	- картофель	53	45							
	- морковь	15	13							
	- лук репчатый	10	6							
	- крупа перловая	10	10							
	- масло растительное	3	3							
	- рыба свежемороженая	20	15							
	выход			250						
	<b>Жаркое домашнему</b>				22,54	17,33	22,13	334,08		11
	- бедро куриное	80	70							
	- картофель	170	150							
	- лук репчатый	15	12							
	- масло сливочное	3	3							
	- томатная паста	5	5							
	выход			190						
	<b>Компот из сухофруктов</b>				0,14	10,9	24,88	100,46	0,87	372
	- сухофрукты	15	15							
	- сахар	8	8							
	выход			180						
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	50	50	50	3,3	0,6	17,1	90,5	00	1
	<b>Всего за обед</b>				<b>32,69</b>	<b>33,47</b>	<b>78,58</b>	<b>666,79</b>	<b>12,07</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
<b>Уплотненный полдник</b>										
	Булочка домашняя			70	6,3	11,28	54,32	376,84		51
	- сахар	7	7							
	- молоко	50	50							
	- яйцо (смазка)	0,3	0,3							
	- дрожжи	0,8	0,8							
	- масло сливочное	4	4							
	Выход	50	50							
	- мука (напечь подпыл)		- мука							
	- масло растительное	2	2							
	- сметана	3	3							
	Выход			70						
	<b>Винегрет овощной</b>				3,2	8,2	11,4	133,00	66	45
	- картофель	40	33							
	- свекла	30	18							
	- морковь	10	8							
	- огурцы соленые	20	20							
	- капуста белокочанная	20	16							
	- лук репчатый	9	7							
	- масло растительное	4	4							
	Выход			90						
	<b>Чай с сахаром</b>				0,36	0,09	14,97	56,85	0,18	391,392
	- чай	0,5	0,5							
	- сахар	8	8							
	Выход			180						
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	20	20							
	Выход			20						
	<b>Всего за уплотненный полдник</b>				11,78	16,16	63,39	478,84	2,46	
<b>Всего за день:</b>										
	Хлеб ржано-пшеничный	70	70							
	Хлеб пшеничный	40	40							
	Соль	5	5							
	<b>Всего за день</b>				56,97	64,37	256,83	1786,75	21,44	