

День 3-ий, среда

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>										
	Молочная пшеничная каша				7,71	6,56	29,00	206,43	1,13	93
	-молоко	150	150							
	- пшено	20	20							
	- сахар	5	5							
	- масло сливочное	4	4							
	Выход			200						
	Бутерброд с маслом				6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
	- масло сливочное	5	5							
	- хлеб пшеничный	40	40							
	Выход			45						
	Кофейный напиток с молоком				4,53	3,91	22,16	141,15	1,17	395
	- кофейный напиток	2	2							
	- сахар	9	9							
	- молоко	120	120							
	Выход			200						
	<b>Всего за завтрак</b>				<b>14,51</b>	<b>15,03</b>	<b>61,58</b>	<b>438,8</b>	<b>4,07</b>	
<b>Второй завтрак</b>										
	Банан	160	160		0,54	0,36	29,34	123,00	3,6	399
	Выход			160						
	<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>										
	Свекольник				2,04	5,00	14,10	109,75	8,78	58
	- свекла	60	50							
	- картофель	53	40							
	- морковь	8	6							
	- лук репчатый	10	8							
	- томатная паста	5	5							
	- масло растительное	5	5							
	- сметана	5	5							
	Выход			250						
	Суфле мясное с рисом				8,14	9,04	10,3	205	0,45	287
	- бедро (куриное)	85	75							
	- крупа рисовая	20	20							
	- лук репчатый	10	8							
	- молоко	10	10							
	- яйцо (шт.)	1/5	1/5							
	- масло сливочное	2	2							
	Выход			120						
	Компот из сухофруктов				0,40	0,09	30,59	124,7	11,61	374
	- сухофрукты	15	15							
	- сахар	9	9							
	Выход			180						
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	3,3	0,6	17,1	90,5	00	1
	<b>Всего за обед</b>				<b>14,49</b>	<b>18,61</b>	<b>74,88</b>	<b>578,5</b>	<b>26,06</b>	

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	180	180		0,36	0,09	14,97	56,85		391,392
	- сахар	9	9							
	- чай	0,5	0,5							
	Выход			180						
	Всего за уплотненный полдник				25,24	35,3	112,8	462,18	2,16	
<b>Всего за день:</b>										
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50							
	Хлеб пшеничный	40	40							
	Соль	5	5							
	Всего за день				68,49	87,94	296,28	1929,59	21,75	