

День 10-ый, пятница

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
Завтрак										
	Каша «Дружба»				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	4	4							
	выход			200						
	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						
	Бутерброд с маслом				3,28	4,23	33,86	187,2	0,48	2
	- масло сливочное	5	5							
	- хлеб пшеничный	40	40							
	выход			45						
	Всего за завтрак				11,96	14,38	85,52	518,12	3,31	
Второй завтрак										
	Яблоко	100	100		0,54	0,36	29,34	123,00	3,6	399
	выход			100						
	Всего за второй завтрак				0,54	0,36	29,34	123,00	3,6	
Обед										
	Суп, картофельный рыбный с крупой				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 свежемороженой	20	15							
	выход			250						
	Жаркое домашнему				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						
	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	0,0	1
	Всего за обед				32,69	33,47	78,58	666,79	12,07	

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
Уплотненный полдник										
	Пюре картофельное				3,4	53,35	20,52	152,5	20,17	321
	- картофель	150	140							
	- молоко	40	40							
	- масло сливочное	5	5							
	ВЫХОД			150						
	Рыба, тушенная с овощами				13,36	4,73	3,6	109,68	1,96	247
	- рыба свежемороженая	85	75							
	- морковь	20	16							
	- томатная паста	5	5							
	- лук репчатый	20	16							
	- масло растительное	3	3							
	ВЫХОД			80						
	Чай с молоком				0,36	0,09	14,97	56,85		391,392
	- сахар	8	8							
	- молоко	100	100							
	- чай	0,5	0,5							
	ВЫХОД			180						
	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,98	0,36	10,26	54,3	00	1
	Всего за уплотненный полдник				22,94	62,19	56,39	451,33	23,56	
Всего за день:										
	Хлеб ржано-пшеничный	60	60							
	Хлеб пшеничный	40	40							
	Соль	3	3							
	Всего за день				112,54	123,4	234,5	1778,22	43,79	