

День 4-ый, четверг

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>										
	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	9	9							
	- молоко	150	150							
	Выход			180						
	- хлеб ржано-пшеничный	20	20							
	Выход			20						
	<b>Всего за завтрак</b>				<b>13,35</b>	<b>20,03</b>	<b>55,83</b>	<b>454,25</b>	<b>5,42</b>	
<b>Второй завтрак</b>										
	Сок	150	150		0,54	0,36	29,34	123,00	3,6	399
	Выход			150						
	<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>										
	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	4	4							
	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	50	50	50	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	9	9							
	Выход			180						
	<b>Всего за обед</b>				<b>31,38</b>	<b>38,78</b>	<b>79,65</b>	<b>687,03</b>	<b>23,46</b>	

Прием пищи	Наименование продукта	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
<b>Уплотненный полдник</b>										
	Каша из круп вязкая				8,91	9,59	32,79	303	0,91	177
	- крупа рисовая	20	20							
	- молоко	100	100							
	- сахар	5	5							
	- масло сливочное	4	4							
	ВЫХОД			150						
	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						
	Хлеб пшеничный	40	40							
	ВЫХОД			40						
	<b>Всего за уплотненный полдник</b>				<b>14,13</b>	<b>14,09</b>	<b>40,35</b>	<b>400,2</b>	<b>1,45</b>	
<b>Всего за день:</b>										
	Хлеб ржано-пшеничный	70	70							
	Хлеб пшеничный	40	40							
	Соль	5	5							
	<b>Всего за день</b>				<b>59,4</b>	<b>73,26</b>	<b>205,17</b>	<b>1664,48</b>	<b>33,93</b>	