

День 6-ой, понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>										
	Каша гречневая рассыпчатая				3,3	4,06	21,24	135,00		168
	- гречка	40	40							
	- масло сливочное	5	5							
	выход			120						
	Яйцо варёное				8,91	15,88	0,9	182,7	00	9
	- яйцо (шт.)	1	1							
	выход			1						
	Чай с сахаром				3,51	3,36	20,7	134,85	1,2	394
	- чай	0,5	0,5							
	- сахар	9	9							
	выход			180						
	Пряник	30	30							
	выход			30						
	Хлеб ржано-пшеничный	20	20							
	выход			20						
	<b>Всего за завтрак</b>				<b>21,34</b>	<b>32,08</b>	<b>51,79</b>	<b>589,05</b>	<b>34,31</b>	
<b>Второй завтрак</b>										
	Яблоко	100	100		0,54	0,36	29,34	123,00	3,6	
	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>										
	Суп картофельный с вермишелью				7,64	5,8	14,5	163,8	8,25	80
	- картофель	53	40							
	- вермишель	7	7							
	- морковь	13	8							
	- лук репчатый	10	8							
	- масло сливочное	2	2							
	выход			250						
	Пюре картофельное				3,4	53,35	20,52	152,5	20,17	321
	- картофель	200	162							
	- молоко	40	40							
	- масло сливочное	4	4							
	выход			180						
	Курица отварная				11,57	17	16,41	216,98	7,37	284
	- мясо (бедро куриное)	85	75							
	выход			60						
	Компот из сухофруктов				0,14	10,9	24,88	100,46	0,87	372
	- 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>20,89</b>	<b>81,03</b>	<b>85,1</b>	<b>828,53</b>	<b>29,55</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
<b>Уплотненный полдник</b>										
"	Запеканка из творога				17,54	14,0	-	264,98	0,24	237
	- творог	90	90							
	- крупа манная	15	15							
	- сахар	7	7							
	- яйца (в шт.)	1/4	1/4							
	- молоко	40	40							
	- сметана	2	2							
	- масло растительное	3	3							
	выход			150						
	Соус молочный (на сгущенном молоке)				9,7	22,6	66,3	50,75	1,6	351
	- молоко сгущенное	8	8							
	- масло сливочное	3	3							
	- мука пшеничная	5	5							
	выход			40						
	Кисель				0,4	0,018	32,21	129,25	0,36	376
	- кисель концентрированный (смесь)	20	20							
	- сахар	4	4							
	выход			180						
	Всего за уплотненный полдник				18,24	16,6	33,11	423,59	0,62	
Всего за день:										
	Хлеб ржано-пшеничный	70	70							
	Хлеб пшеничный	0	0							
	Соль	5	5							
	Всего за день				60,47	130,07	199,34	1964,17	81,45	