

День 9-ый, четверг

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
Завтрак										
	Каша молочная из «Геркулеса», жидкая				8,4	10,75	28,96	245,86		49
	- крупа «Геркулес»	20	20							
	- молоко	150	150							
	- сахар	5	5							
	-масло сливочное	4	4							
	выход			200						
	Чай с сахаром				0,12	0,02	13,19	52,37	2,83	393.391
	- чай	0,5	0,5							
	- сахар	9	9							
	выход			180						
	Бутерброд с маслом и сыром				5,58	7,13	33,86	223,2	0,48	2
	- хлеб пшеничный	40	40							
	- сыр	8	8							
	- масло сливочное	5	5							
	выход			53						
	Всего за завтрак				14,1	17,9	76,01	521,43	3,31	
Второй завтрак										
	Сок	150	150		0,54	0,36	29,34	123,00	3,6	
	выход			150						
	Всего за второй завтрак				0,54	0,36	29,34	123,00	3,6	
Обед										
	Суп крестьянский с крупой				57,7	11,39	12,40	181,99		8
	- капуста белокочанная	30	24							
	- крупа пшено	10	10							
	- картофель	30	20							
	- морковь	10	8							
	- лук репчатый	10	8							
	- масло растительное	3	3							
	выход			250						
	Голубцы ленивые (формовые)				13,28	16,98	16,38	272,65		14
	- бедро куриное	90	75							
	- рис (отварной)	20	20							
	- лук репчатый	5	4							
	- масло сливочное	2	2							
	- капуста (отварная)	50	40							
	- масло растительное	3	3							
	выход			120						
	Кисель из концентрата (смесь)				0,4	0,018	32,21	129,25	0,36	376
	- кисель концентрированный	20	20							
	- сахар	5	5							
	выход			180						
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	3,3	0,6	17,1	90,5	00	1
	Всего за обед				74,96	42,95	72,49	682,46	13,32	

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	4	4							
	выход			150						
	Рыба, тушеная 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	180	180		0,36	0,09	14,97	56,85		391,392
	-сахар	9	9							
	- 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	70	70							
	Хлеб пшеничный	40	40							
	Соль	5	5							
	Всего за день				112,54	123,4	234,5	1778,22	43,79	