

День 5-ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборные рецепты
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
							Ккал	С	
Суп молочный с вермишелью	200			4,38	3,80	14,36	120,00		№100, сб. дошк 2016
ЗАВТРАК									
макаронные изделия		16,00	16,00						
Сахар		1,10	1,10						
Молоко		140,00	140,00						
Вода		60,00	60,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
соль йодированная		0,80	0,80						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№416 Деш 2016
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5			4,93	7,16	15,49	146,10		№3 сб дошк 2016
Батон нарезной		30	30						
Сыр		10,2	10						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	425			12,98	14,15	35,84	324,93	1,43	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
Винегрет овощной	60			0,84	6,02	4,37	75,06	5,78	2016
ОБЕД									
картофель		20,64	15,00						
свекла		15,30	12,00						
морковь		11,40	9,00						
огурцы соленые		21,84	12,00						
лук репчатый		10,71	9,00						
масло растительное		3,60	3,60						
Суп из овощей с мясными фрикадельками, со сметаной	180/10/7			3,67	6,50	6,87	106,12		ТТК 535 23,12,2020
картофель		77,14	58						
капуста свежая		31,25	25						
морковь		12,5	10						
Лук репчатый		12	10,08						
Масло растительное		4	4						
соль йодированная		0,8	0,8						
Вода		130	130						
говядина (котлетное мясо б/к)		11,9	11,4						
или фарш говяжий		11,97	11,4						
Лук репчатый		1,19	1						
Яйцо		0,96	0,8						
Вода для фарша		1	1						
соль йодированная		0,1	0,1						
масса готовых фрикаделек			10						
Сметана		7	7						
Котлеты рубленые из говядины	70			11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	ТТК от 25.01.2023
говядина (котлетное мясо б/к)		51,16	49						
или фарш говяжий		51,45	49						
Лук репчатый		14,64	12,3						
Хлеб пшеничный		11	11						
Вода		14,7	14,7						
Сухари панирочные		4,00	4,00						
соль йодированная		0,7	0,7						
масло растительное		1	1						
Каша гречневая рассыпчатый с овощами, с маслом сливочным	130/2			3,80	2,37	26,43	141,96		№180 сб дошк 2016
Крупа гречневая		54,70	54,70						
соль йодированная		0,33	0,33						
Вода питьевая		82,00	82,00						
морковь		22,00	17,00						
лук репчатый		2,40	1,50						
масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из свежих яблок	180			0,14	0,14	13,20	55,26	0,81	342 сб шк 2017
яблоки свежие		31,92	28,00						
вода		183,00	183,00						
сахар		6,00	6,00						
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 144 дошк + 2017
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144 дошк + 2017
Итого:	709			25,11	28,85	92,51	737,31	7,43	
Элеш с птицей	100			10,90	14,00	22,30	245,00		Согласно стоимости рецепта блюда и
ПОЛДНИК									
мука пшеничная		30,80	30,80						
в том числе на подпыл		1,20	1,20						
сахарный песок		0,80	0,80						
масло сливочное		3,20	3,20						
яйцо куриное		0,24	3,20						
сметана		12,00	12,00						
соль йодированная		0,40	0,40						
пыльца - бройлеры с/м		55,44	36,00						
картофель		34,58	26,00						
Лук репчатый		6,72	5,60						
Масло сливочное		3,60	3,60						
соль		0,80	0,80						
яйцо куриное для смазки		1,20	1,20						
масло растительное		0,20	0,15						
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 сб дошк Деш 2016
Итого:	293			11,03	14,03	28,53	271,48	2,83	
ВСЕГО:	1527			49,52	57,42	166,68	1380,72	21,69	