

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Капша яичная молочная с маслом сливочным	180/3			6,54	6,15	35,21	223,41	0,86	ГТК №10Д
Крупа яичная		22,5	22,5						
Молоко		90	90						
Вода		68	68						
Сахар		2,5	2,5						
соль иодированная		0,5	0,5						
Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дети 2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
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						
<b>Итого:</b>	<b>414</b>			<b>14,32</b>	<b>15,72</b>	<b>56,69</b>	<b>412,18</b>	<b>2,03</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Фрукты свежие (яблоки)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
<b>Итого:</b>	<b>100</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>10,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60			0,85	3,66	5,01	56,34		№34, сб дошк 2016
Свекла		72,96	57,00						
масло растительное		3,6	3,60						
Суп картофельный с клецками на бульоне из индейки	180			3,05	3,76	15,70	120,08	4,14	№91,128 сб дошк 2016
картофель		79,8	60						
Морковь		9	7,20						
Лук репчатый		8,6	7,20						
Масло растительное		1,8	1,8						
соль иодированная		0,7	0,7						
бульон		135	135						
клецки:			18						
мука пшеничная		5,50	5,50						
Масло сливочное		0,60	0,60						
яйцо		1,90	1,60						
вода		8,80	8,80						
соль йодированная		0,20	0,20						
масса теста			16,20						
масса готовых клецек			18,00						
Гуляш из отварной индейки	40/40			13,55	8,08	2,72	136,31	2,19	293 сб дошк 2016
филе индейки с/м		56,00	56,00						
соль йодированная		0,40	0,40						
масса отварной говядины			40,00						
морковь		17,50	14,00						
Лук репчатый		8,50	7,10						
томатная паста		1,20	1,20						
масло растительное		2,70	2,70						
вода		30,00	30,00						
мука пшеничная		2,00	2,00						
Пюре из бобовых и картофеля с маслом сливочным	140/3			8,66	3,79	26,20	172,40		№200 шк 2017
горох колотый		41,80	41,00						
картофель		59,60	44,80						
молоко		22,40	21,00						
соль		0,35	0,35						
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	№101 шк 2017
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		№102 сб шк 2017
<b>Итого:</b>	<b>713</b>			<b>31,12</b>	<b>20,17</b>	<b>92,95</b>	<b>688,24</b>	<b>7,14</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Рыба, тушеная с овощами	40/20			5,85	2,97	2,28	63,00		№229 школы, 2017
минтай ПБГ		68,5	50,0						
вода питьевая		15,0	15,0						
морковь		10,00	8,0						
томатная паста		1,60	1,60						
лук репчатый		4,80	4,00						
масло растительное		2,00	2,0						
соль		0,2	0,2						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	130/2			3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб шк 2017
Крупа рисовая		46,80	46,80						
соль иодированная		0,60	0,60						
Вода питьевая		281,70	281,70						
Масло сливочное		2,00	2,00						
Напиток из шиповника	180/6			0,61	0,25	18,68	79,38	90	№399 сб дошк 2016
<b>Итого:</b>	<b>378</b>			<b>9,60</b>	<b>8,68</b>	<b>53,52</b>	<b>334,39</b>	<b>90,00</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1605</b>			<b>55,44</b>	<b>44,97</b>	<b>212,96</b>	<b>1481,81</b>	<b>109,17</b>	