ДЕНЬ 8

	наименование блюда	С 7-11 лет	с 12-18 лет																														
		нетто	нетто	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углеводы	Углеводы	Ккал.	Ккал.	B1	B1	**B2**	**B2**	**Zn**	**Zn**	**I**	**I**	C	C	A	A	E	E	Ca	Ca	P	P	Mg	Mg	Fe	Fe
	Завтрак																																
237	**Запеканка из творога**																																
	выход	**170**	**180**	**21,8**	**24,1**	**21,5**	**25,3**	**23**	**29**	**420**	**437**	**1,1**	**2,3**	**1,6**	**2,1**	**1,6**	**1,7**	**0,34**	**0,4**	**1,4**	**2**	**90**	**109**	**1,4**	**2**	**650**	**790**	**586**	**690**	**65**	**78**	**1,5**	**2**
94	**Бутерброд с маслом**																																
	Выход	40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,6	14,6	136	136	0,03	0,03	0,03	0,03									0,30	0,30	6,00	6,00	19,50	19,50	4,20	4,20	0,33	0,33
496	**какао с молоком**																																
	выход:	200	200	4,1	4,1	3,54	3,54	16,6	16,6	115	115	0,055	0,055	0,11	0,11	8,3	8,3	0,87	0,87	1,58	1,58	24,42	24,42			152	152	124,43	124,43	21,31	21,31	0,47	0,47
	Итого:									671	740																						
	ОБЕД																																
12	**Огурец свежий**	**100**	**100**																														
	выход	**100**	**100**	0,4	0,4	0,1	0,1	1,25	1,25	7	7	0,054	0,054							18	18	0	0	1,4	1,4	28,8	28,8	70	70	16,2	16,2	3,96	3,96
150	**Суп картофельный с рыбой**																																
	выход	**200**	**250**	1,9	2,3	2,3	2,8	10,6	12,6	81	101	0,07	0,08							7,00	11,00			1,92	2,40	20,30	22,40	80,00	95,00	24,00	29,95	1,00	1,34
415	**рис рассыпчатый**																																
	выход	**150**	**180**	2,70	4,40	12,10	15,40	30,30	36,80	219,00	263,00	0,25	0,30									20,00	24,00	0,62	0,74	12,50	14,00	210,10	252,00	70,00	88,00	4,80	5,80
398,356	**печень по-строгановски**																																
	выход	**60/40**	**60/40**	9	9	6	6	21	21	160	160	0,04	0,04							0,6	0,6	16	16	0,51	0,51	29,2	29,2	124,2	124,2	27,2	27,2	1,15	1,15
	Кисель из свежемороженных ягод																																
	выход	**200**	**200**	**0,70**	**0,70**	**0,20**	**0,20**	**23,00**	**23,00**	**103,00**	**103,00**									**3,30**	**3,30**					**10,00**	**10,00**	**7,00**	**7,00**	**2,00**	**2,00**	**0,10**	**0,10**
108	**Хлеб пшеничный**																																
	Выход	**30**	**30**	2,30	2,30	0,24	0,24	14,80	14,80	71,00	71,00	0,06	0,06											0,60	0,60	12,00	12,00	39,00	39,00	8,40	8,40	0,60	0,60
109	**Хлеб ржано-пшеничный**																																
	Выход	**60**	**60**	4,00	4,00	0,70	0,70	20,00	20,00	104,00	104,00	0,05	0,05													10,50	10,50	47,00	47,00	14,00	14,00	1,20	1,20
	Итого:									745,00	809,00																						
	ПОЛДНИК																																
518	**Сок фруктовый**	**200**	**200**	0,99	0,99			20,17	20,17	100	100	0,02	0,02							3,99	3,99			0,19	0,19	13,98	13,98	13,98	13,98	7,99	7,99	2,79	2,79
454	**пирожки с яблоком**																																
	выход	**80**	**100**	2,25	3,20	4,90	6,00	37,20	39,00	209	252	**0,04**	**0,05**							**1**	**3**	**0,04**	**0,05**	**0,5**	**0,6**	**12**	**14**	**70**	**96**	**6,4**	**8**	**0,5**	**0,6**
	Итого:									**309**	**352**																						
	ИТОГО			**57,0**	**59,9**	**59,8**	**67,7**	**255,0**	**279,5**	**1791,0**	**1985,0**	**1,8**	**3,3**	**1,7**	**2,2**	**9,9**	**10,0**	**1,2**	**1,3**	**36,9**	**43,5**	**150,5**	**173,5**	**7,4**	**8,7**	**957,3**	**1108,4**	**1391,2**	**1601,6**	**266,7**	**312,3**	**18,4**	**27,3**

	с 7 до 11 лет	**с 12 до 18 лет**
БЕЛКИ	**57,0**	**59,9**
ЖИРЫ	**59,8**	**67,7**
УГЛЕВОДЫ	**255,0**	**279,5**
КАЛОРИЙНОСТЬ	**1791,0**	**1985,0**
B1 мг	**1,8**	**3,3**
B2 мг	**1,7**	**2,2**
Zn мг	**9,9**	**10,0**
I мг	**1,2**	**1,3**
C мг	**36,9**	**43,5**
A мкг	**150,5**	**173,5**
E мг	**7,4**	**8,7**
Ca мг	**957,3**	**1108,4**
P мг	**1391,2**	**1601,6**
Mg мг	**266,7**	**312,3**
Fe мг	**18,4**	**27,3**

Разработала: технолог Гоголева Л.А.