

ДЕНЬ 4

	наименование блюда	с 7-11 лет нетто	с 12-18 лет нетто	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углевод	Углевод	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																																	
317	Макаронные изделия отварные с сосиской																																	
395	Выход	150//120	180//120	3,10	3,50	5,10	5,90	40,00	44,00	183,00	219,00	0,25	0,25									20,00	20,00	0,62	0,62	12,50	17,50	210,10	210,10	110,00	110,00	4,80	4,80	
94	Бутерброд с маслом																																	
	Выход	40	40	6,68	6,68	8,45	8,45	19,39	19,39	180	180	0,03	0,03	0,50	0,50	8,20	8,20	0,70	0,70					0,30	0,30	6,00	6,00	19,50	19,50	4,20	4,20	0,33	0,33	
494	Чай с лимоном, сахаром																																	
	выход:	200	200	1,5	1,5	1,3	1,3	15,9	15,9	81	81	0,04	0,04							1,3	1,3	0,01	0,01			127	127	93	93	15	15	0,4	0,4	
	Итого:									656	744																							
	ОБЕД																																	
	Салат из свежих огурцов с зеленью																																	
13	Выход	80	100	1,5	1,9	4,2	5,3	16	18	104	130	0,03	0,04							5,5	6,9			4,5	5,7	25	33	36	45	19	23,8	1,1	1,4	
83, 121	Суп картофельный с фрикадельками																																	
	Выход	200	250	3,40	3,90	2,50	2,70	15,00	19,00	88,00	106,00	0,10	0,12							8,80	11,00			1,04	1,30	10,00	15,00	56,80	71,00	23,20	29,00	0,90	1,10	
277	гуляш из отварного мяса																																	
	выход:	120	120	20	20	19,2	19,2	10	10	310	310	0,21	0,21	0,09	0,09					0,6	0,6	16	16	0,51	0,51	29,2	29,2	150,2	150,2	27,2	27,2	1,15	1,15	
321	Пюре картофельное																																	
	Выход	150	180	3,2	5	8,8	9,6	22,8	24	140	221	0,12	0,2	0,13	0,16	0,56	0,68	0,08	1,03	3,9	3,9	0,04	0,04	0,7	0,7	40	40	87	87	43	43	1	1	
373	компот из свежих яблок																																	
	выход	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	21,10	21,10	98,00	98,00	0,01	0,01							2,10	2,10			0,10	0,10	11,00	11,00	8,00	8,00	7,00	7,00	0,70	0,70	
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	90	4,00	5,00	0,70	1,00	20,00	25,00	104,00	156,00	0,05	0,06													10,50	12,00	47,00	54,00	14,00	16,00	1,20	2,00	
	Итого:									793	910																							
	ПОЛДНИК																																	
231	булочка ванильная																																	
	выход	100	100	2,25	2,25	4,90	4,90	37,20	37,20	209	209		0,105		1,8		0,55		3,8			1,8		96		1,1	410	500	451	521		69		1,6
517	Кисломолочный продукт	200	200	5,23	5,23	1,74	1,74	6,98	6,98	63	63	0,06	0,06							1,39	1,39	34,92	34,92			209,52	209,52	171,1	171,1	26,19	26,19	0,17	0,17	
	Итого:									272	272																							
	ИТОГО			58,7	65,9	61,7	67,4	248,8	281,5	1778,0	2081,0	1,0	1,5	1,4	3,3	8,8	9,4	0,9	0,9	39,5	49,0	179,0	306,0	23,4	29,0	913,0	1049,0	1510,0	1670,0	313,0	406,0	12,0	14,0	
	с 7 до 11 лет		с 12 до 18																															
	БЕЛКИ	58,7	65,9																															
	ЖИРЫ	61,7	67,4																															
	УГЛЕВОДЫ	248,8	281,5																															
	КАЛОРИЙНОСТЬ	1778,0	2081,0																															
	B1 мг	1,0	1,5																															
	B2 мг	1,4	3,3																															
	Zn мг	8,8	9,4																															
	I мг	0,9	0,9																															
	C мг	39,5	49,0																															
	A мкг	179,0	306,0																															
	E мг	23,4	29,0																															
	Ca мг	913,0	1049,0																															
	P мг	1510,0	1670,0																															
	Mg мг	313,0	406,0																															
	Fe мг	12,0	14,0																															

Разработала: технолог Гоголева Л.А.