



Кузьмина Е.В.

2023

День 3 Сезон : лагерь , 1 поток Возраст 7-11 лет

№ по сб рецептур	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход блюда, г	Масса брутто, г	Масса нетто, г	Химический состав блюда				Вита С	Цена, руб.
					Белки, г	Жиры, г	Углев г	Энерг ценн Ккал		

3 день											
Завтрак											
181с62005	Каша манная молочная жидкая	200/5				3,18	3,89	21,44	184	0	13,58
	крупа манная		31	31							
	молоко		100	100							
	вода		75	75							
	сахар		6	6							
	соль		1	1							
	масло сливочное		5	5							
14с62005	Масло сливочное крестьянское	10	10	10	0,08	7,26	0,14	66,1	0	7,46	
	Хлеб пшеничный	30	40	40	3,2	0,41	19,37	94,6	0	1,41	
15с62005	Сыр российский	10	32	30	6,94	8,86	0	107,5	0,22	7,51	
463с62021	Кавказ с молоком сгущенным	200			3,2	3,6	19,2	122	0,2	13,99	
	какао-порошок		2,4	2,4							
	молоко сгущенное		38	38							
	вода		176	176							
338с62003	Яблоки свежие калиброванные	120	200	200	0,8	0,67	19,7	88,7	13,3	10,71	
	Итого завтрак				17,4	24,69	79,85	662,9	13,72	54,66	
Обед											
102с62005	Суп картофельный с бобовыми	250				5,49	5,27	16,32	134,75	5,81	7,82
	картофель										
	с 01 09 по 31 10		66,7	50							
	с 01 11 по 21 12		71,4	50							
	с 01 01 по 28-29 02		77	50							
	с 01 03 по 31 08		83,3	50							
	морковь										
	с 01 09 до 31 12		12,5	10							
	с 01 01 до 31 08		13,3	10							
	горох		20,3	20							
	лук репчатый		12	10							
	петрушка		3,25	3							
	масло растительное		5	5							
	бульон или вода		175	175							
	соль		2,5	2,5							
268с62005	Котлеты из говядины	100				15,55	11,55	15,7	238,75	0,15	53,18
	говядина без кости		77	74							
	хлеб пшеничный		18	18							
	вода		24	24							
	схари		10	10							
	масса п/ф			124							
	масло растительное		6	6							
	соль		1	1							
137с62012	Рагу из овощей	180/5				2,15	11,1	13,4	262	9,92	18,29
	картофель										
	с 01 07 по 31 10		84,8	63,6							
	с 01 11 по 21 12		90,8	63,6							
	с 01 01 по 28-29 02		97,8	63,6							
	с 01 03 по 30 06		106	63,6							
	морковь										
	с 01 07 до 31 12		39	31							
	с 01 01 до 30 06		41,6	31							
	лук репчатый		28,8	24							
	капуста свежая		29,6	24							
	масло растительное		7,2	7,2							
	Соус томатный №348			54							
	вода		54	54							
	Масло сливочное		2,4	2,4							
	мука пшеничная		2,4	2,4							
	морковь										
	с 01 07 до 31 12		4,1	3,2							
	с 01 01 до 30 06		4,3	3,2							
	лук репчатый		1,8	1,1							
	томат пюре		8	8							
	Масло сливочное		0,84	0,84							
	сахар		0,54	0,54							
	соль		0,54	0,54							
	соль		1,7	1,7							
	масло сливочное		5	5							
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,2	0,41	19,37	94,6	0	1,88	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	1,5	
495с62021	Компот из сухофруктов	200				0,6	0,1	20,1	84	0,2	4,43
	сухофрукты		20	50							
	вода		203	200							
	сахар		10	10							
	кислота лимонная		0,2	0,2							
	Итого обед:					29,63	28,91	98,25	883,7	16,08	87,1
	Итого 3 дня:					47,03	53,6	178,1	1546,6	29,8	141,76