



День 4 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	Углеб, г	Энерг. ценность, Ккал		
4 день										
Завтрак										
291сб2005	Плов по рецепту	100/200			27,38	30,44	57,31	573,75	0,08	51,08
	выпечка-бруннер		165	136						
	масло растительное		14	14						
	зерно									
	с 01.09 до 31.12		20	16						
	с 01.01 до 31.08		21,3	16						
	лук репчатый		16	14						
	томатное пюре		10	10						
	крупа рисовая		70	70						
	соль		2	2						
71сб2005	Овощи натуральные свежие	60			0,83	0	3,33	16	1,8	4,27
	Огурцы свежие		105,2	100						
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	1,50
457сб2021	Чай с сахаром	200/10			0,2	0,1	9,3	38	0	1,31
	чай в/с		1	1						
	вода		216	200						
	сахар		10	10						
	Итого завтрак				31,05	31,02	83,3	697,35	1,88	58,16
Обед										
84сб2005	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5			3,54	5,1	14,53	168,25	6,29	11,08
	сметана									
	с 01.09 до 31.12		30	40						
	с 01.01 до 31.08		53,3	40						
	картофель									
	с 01.09 по 31.10		33,3	25						
	с 01.11 по 21.12		35,7	25						
	с 01.01 по 28-29.02		38,5	25						
	с 01.03 по 31.08		41,7	25						
	фасоль		10	10						
	морковь									
	с 01.09 до 31.12		12,5	10						
	с 01.01 до 31.08		13,3	10						
	петрушка (корень)		3,25	3						
	лук репчатый		12	10						
	томат-пюре		7,5	7,5						
	масло растительное		5	5						
	чеснок		1	0,75						
	сахар		1,5	1,5						
	уксусная лимонная		0,125	0,125						
	вода		200	200						
	соль		2,5	2,5						
	сметана		5	5						
239сб2005	Тефтели рыбные с соусом	100/60			12,8	11,8	18,2	230	0,3	33,03
	рыба потрошен обеск.		90	66						
	хлеб пшеничный		14	14						
	вода		20	20						
	лук репчатый		18	14						
	мука пшеничная		8	8						
	масло п/ф			118						
	масло растительное		10	10						
	масса тушеных тефтелей			100						
	соус № 331			60						
	сметана		15	15						
	мука пшеничная		4,5	4,5						
	вода		45	45						
	томатное пюре		6	6						
	соль		2	2						
310сб2005	Картофель отварной с маслом	180/5			4,5	5	28,9	220,2	26,38	17,49
	картофель									
	с 01.07 по 31.10		240	180						
	с 01.11 по 21.12		257	180						
	с 01.01 по 28-29.02		277	180						
	с 01.03 по 30.06		300	180						
	Масса вареного картофеля			174,5						
	масло сливочное		5	5						
	соль		1,7	1,7						
71сб2005	Овощи натуральные свежие	60			1,2	0,2	4,67	26	1,8	4,84
	Помидор свежий		118	100						
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,2	0,41	19,37	94,6	0	1,88
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	1,5
342сб2005	Компот из свежих яблок	200			0,16	0	29	146,6	0,1	5,65
	яблоки свежие		45,3	40						
	сахар		24	24						
	уксусная лимонная		0,2	0,2						
	вода		172	172						
	Итого обед				28,04	22,99	128,03	955,25	34,87	75,47
	Итого 4 день:				59,09	54,01	211,33	1652,6	36,75	133,63