



День 5 Сезон : лагерь , 1 поток Возраст 7-11 лет

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

5 день													
Завтрак													
223сб2005	Запеканка из творога с яблоками и сметаной	150/10						31,9	24,5	61,8	46,3	0,45	64,38
	творог			188	184								
	крупа манная			12	12								
	яблоко спелое			16	16								
	сахар			16	16								
	яйцо			1/5 шт	8								
	масло сливочное			8	8								
	сахар пшеничный			8	8								
	сметана			8	8								
	соль			1,5	1,5								
	молоко сгущенное			20	20								
	Хлеб пшеничный		40	40	40	3,2	0,41	19,37	94,6	0	1,41		
338сб2005	Бананы свежие	200	200	200	2,9	0	47,2	200	18	23,2			
459сб2021	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7						0,3	0,1	9,5	40	1	2,61
	чай			1	1								
	вода			216	200								
	сахар			10	10								
	лимон			8	7								
	<b>Итого завтрак</b>							<b>38,3</b>	<b>25,01</b>	<b>137,87</b>	<b>797,6</b>	<b>19,45</b>	<b>91,6</b>
Обед													
88сб2005	Щи со свежей капустой с картофелем со сметаной	250/5						1,74	4,89	9,2	144,75	18,47	9,3
	капуста белокочанная			62,5	50								
	картофель												
	с 01.09 по 31.10			40	30								
	с 01.11 по 21.12			43	30								
	с 01.01 по 28-29.02			46,2	30								
	с 01.03 по 31.08			50	30								
	морковь												
	с 01.09 до 31.12			15,6	12,5								
	с 01.01 до 31.08			16,7	12,5								
	лук репчатый			12	10								
	томатное пюре			2,5	2,5								
	масло растительное			5	5								
	вода или бульон			200	200								
	соль			2,5	2,5								
	сметана			5	5								
281сб2012	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	100						11,64	12,9	9,98	263,5	0,11	46,98
	говядина (котлетное мясо)			54,2	52,5								
	хлеб пшеничный			13,8	13,8								
	вода			16,3	16,3								
	котлетная масса				81								
	Соус №352				37,5								
	молоко			18,8	18,8								
	масло сливочное			4	4								
	мука пшеничная			4	4								
	вода			18,8	18,8								
	соль			0,3	0,3								
	масло сливочное			6,25	6,25								
	сыр			3,6	3,3								
	Мясо п/ф				127,5								
	Масса запеченной котлеты				100								
	Масло сливочное			5	5								
805сб2005	Рис притушенный	180						3,64	4,3	26,67	200	0	10,26
	крупа рисовая			63	63								
	вода			132,5	132,5								
	масло сливочное			6	6								
	соль			1,8	1,8								
71сб2005	Овощи натуральные свежие	60						0,83	0	3,33	16	1,8	4,27
	Огурцы свежие			105,2	100								
	Хлеб пшеничный		40	40	40	3,2	0,41	19,37	94,6	0	1,41		
	Хлеб ржано-пшеничный		40	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	1,5		
352сб2005	Кисель из яблок	200						0,3	0	34,5	139,2	5,6	5,4
	яблоки			34	30								
	сахар			20	20								
	яблочный сок			8	8								
	лимонная кислота			0,2	0,2								
	вода			197	197								
	<b>Итого обед:</b>							<b>23,99</b>	<b>22,98</b>	<b>116,41</b>	<b>927,65</b>	<b>25,98</b>	<b>79,12</b>
	<b>Итого 5 день:</b>							<b>62,29</b>	<b>47,99</b>	<b>254,28</b>	<b>1725,25</b>	<b>45,43</b>	<b>170,72</b>