



День 6 Сезон : лагерь , 1 поток Возраст 11-17 лет

№ по сб рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход блюда, г	Масса брутто, г	Масса нетто, г	Химический состав блюд				Вита С	Цена, руб
					Белок, г	Жиры, г	Углево д, г	Энерг етич Ккал		

6 день														
Завтрак														
174сб2005	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/5							4,09	4,07	32,09	237	0	16,11
	крупа рисовая			44	44									
	молоко			100	100									
	вода			65	65									
	сахар			6	6									
	соль			1	1									
	масло сливочное			5	5									
15сб2005	Сыр российский	30		32	30				6,94	8,86	0	107,5	0,22	22,88
14сб2005	Масло сливочное крестьянское	10		10	10				0,08	7,26	0,14	66,1	0	7,46
	Хлеб пшеничный	40		40	40				3,2	0,41	19,37	94,6	0	1,88
338сб2005	Яблоки свежие калиброванные	200		200	200				0,8	0,67	19,7	88,7	13,3	17,85
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:								15,31	21,37	80,6	631,9	13,52	67,49
Обед														
82сб2012	Суп картофельный с макаронными изделиями	250							2,68	2,84	17,14	104,75	8,25	7,88
	картофель													
	с 01 09 по 31 10			100	75									
	с 01 11 по 21 12			107	75									
	с 01 01 по 28-29 02			115,4	75									
	с 01 03 по 31 08			125	75									
	морковь													
	с 01 09 до 31 12			12,5	10									
	с 01 01 до 31 08			13,3	10									
	лук репчатый			12	10									
	вермишель			10	10									
	масло растительное			2,5	2,5									
	вода или бульон			175	175									
	соль			2,5	2,5									
268сб2005	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									
	сухари			10	10									
	масса п/ф				124									
	масло растительное			6	6									
	соль			1	1									
321сб2005	Капуста тушеная	180							3,76	6,67	17,3	244	29,9	16,31
	капуста белокочанная			258	206,3									
	масло растительное			6,3	6,3									
	морковь													
	с 01 09 до 31 12			4,5	3,6									
	с 01 01 до 31 08			4,8	3,6									
	лук репчатый			8,6	7,2									
	томатное пюре			10,8	108									
	кислота лимонная			0,12	0,12									
	мука пшеничная			2,2	2,2									
	сахар			5,4	5,4									
	соль			1,5	1,5									
	лавровый лист			0,018	0,018									
	Хлеб пшеничный	40		40	40				3,2	0,41	19,37	94,6	0	1,88
	Хлеб ржано-пшеничный	40		40	40				2,64	0,48	13,36	69,6	0	1,99
389сб2005	Напиток из плодов шиповника	200							0,68	0,28	20,75	143,8	10	7,14
	шиповник			20	20									
	сахар			20	20									
	вода			200	200									
	Итого обед:								28,51	22,23	103,62	895,5	48,3	88,38
	Итого 6 день:								43,82	43,6	184,22	1527,4	61,82	155,87