

Утверждаю

Начальник пришкольного лагеря «Капитошка»

Кузьмина Е.В.



День 15 Сезон : лагерь , 1 поток Возраст 11-17 лет

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

15 день										
Завтрак										
240сб2012	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным	200/20			25,5	20,1	36,8	391,9	2,49	78,48
	творог		137,8	137						
	яблоки свежие		76	48						
	сахар		16	16						
	яйцо		1/2 шт	20						
	масло сливочное		8	8						
	ванилин		0,02	0,02						
	сухари панировочные		8	8						
	сметана		8	8						
	соль		1,5	1,5						
	масса готового пудинга			200						
	молоко сгущенное		20	20						
14 сб2005	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	Блины свежие	200	200	200	2,9	0	47,2	200	18	30,93
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:				31,88	27,87	112,81	790,6	20,49	120,06
Обед										
102сб2005	Суп картофельный с бобовыми	250			5,49	5,27	16,32	189,7	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						
291сб2005	Плов из птицы	100/200			27,38	30,44	57,31	573,75	0,08	51,08
	цыпленок-бройлер		165	136						
	масло растительное		14	14						
	морковь									
	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	100			1,2	0,2	4,67	26	1,8	8,06
	Помидор свежий		118	100						
	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
389 сб 2005	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:				40,59	37,08	131,78	1097,45	17,69	77,97
	Итого 15 день:				72,47	64,95	244,59	1888,05	38,18	198,03