



День 17. Сезон: летний лагерь, 1 поток Возраст: 7-11 лет

№ по сб. рецептов	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.		
<b>17 день</b>										
<b>Завтрак</b>										
174сб2005	Каша вязкая молочная по рису с миедом	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						
	Хлеб пшеничный	30	50	50	4	0,51	24,21	118,25	0	1,41
14 сб2005	Масло сливочное крестьянское	10	10	10	0,08	7,26	0,14	66,1	0	7,46
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						
н/к	Бютигурт, 1 шт	125	1 шт	1 шт	3,9	4,4	23	145	12,5	28,11
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>12,27</b>	<b>16,34</b>	<b>88,74</b>	<b>604,35</b>	<b>12,5</b>	<b>54,4</b>
<b>Обед</b>										
88 сб 2005	Щи из свежей капусты 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						
229сб2005	Рыба тушеная с овощами в	100/50			14,3	7,8	7,2	204	1,45	47,81
	рыба потрошен. обезгл.		162	122						
	вода		38	38						
	морковь									
	до 01.01.		22,5	18						
	с 01.01.		24	18						
	петрушка (корень)		6	4						
	лук репчатый		10	8						
	масло растительное		5	5						
	томат		10	10						
	лимонная кислота		0,2	0,2						
	соль		0,5	0,5						
	сахар		2	2						
	лист лавровый		0,03	0,03						
	соль		1,5	1,5						
	масса готовой рыбы с овощами			130						
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	1,41
	Хлеб ржано-пшеничный	40	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						
	кислота лимонная		0,2	0,2						
	вода		172	172						
	<b>Итого обед:</b>				<b>27,74</b>	<b>18,78</b>	<b>111,7</b>	<b>905,75</b>	<b>48,2</b>	<b>88</b>
	<b>Итого 17 день:</b>				<b>40,01</b>	<b>35,12</b>	<b>200,44</b>	<b>1510,1</b>	<b>60,7</b>	<b>142,4</b>