



День 18 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.		

18 день										
Завтрак										
210сб2005	Омлет натуральный с маслом сливочным	212/5			23,2	23,3	19,98	312	0,39	48,5
	яйца		4 шт	160						
	молоко		60	60						
	масса омлетной смеси			220						
	масло сливочное		8	8						
	масса готового омлета			212						
	масло сливочное		5	5						
	соль		1	1						
71сб2005	Овощи натуральные свежие	100			0,83	0	3,33	16	1,8	7,12
	Огурцы свежие		105,2	100						
15 сб2005	Сыр российский	30	32	30	6,94	8,86	0	107,5	0,22	22,88
14 сб2005	Масло сливочное крестьянское	10	10	10	0,08	7,26	0,14	66,1	0	7,46
338сб2005	Яблоки свежие калибровальные	200	200	200	0,8	0,67	19,7	88,7	13,3	17,85
	Хлеб пшеничный	50	50	50	4	0,51	24,21	118,25	0	2,35
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						
	Итого завтрак:				36,15	40,7	76,86	748,55	16,71	108,77
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						
	шербет		10	10						
	масло растительное		2,5	2,5						
	вода или бульон		175	175						
	соль		2,5	2,5						
294сб2005	Биточки рубленые из птицы	100			16,64	15,34	30,29	308,5	1,3	32,12
	куры потрошенные		123	74						
	хлеб		18	18						
	вода		26	26						
	внутренний жир		4	4						
	сахари панировочные		10	10						
	масло растительное		6	6						
	соль		0,12	0,12						
203сб2005	Макаронные отварные с маслом	180/5			5,7	6,07	32	225,5	0	8,01
	макаронные изделия		63	63						
	масло сливочное		5	5						
	соль		3	3						
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	1,99
	Хлеб пшеничный	43	43	43	3,44	0,44	20,82	101,7	0	2,02
495сб2021	Компот из сухофруктов	200			0,6	0,1	20,1	84	0,2	4,43
	сухофрукты		20	50						
	вода		203	200						
	сахар		10	10						
	кислота лимонная		0,2	0,2						
	Итого обед:				31,70	25,27	133,71	894,05	9,75	56,45
	Итого 18 день:				67,85	65,97	210,57	1642,6	26,46	165,22