

### ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ

Сезон: Год

Меню 2-х недельное на 1 неделю четверг

Категория: Дети от 6 до 10

Диета:

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Стоимость	Количество ( г )		Химический состав (г)			Калории
				брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	<b>Обед</b>								
*K000479	<b>хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	<b>40</b>	<b>1,64</b> 1,64			<b>3,4</b> 3,4	<b>0,64</b> 0,64	<b>14,8</b> 14,8	<b>79</b>
*K000376	<b>Чай с сахаром</b> Чай высшего или 1-го сорта Сахар <i>Вода питьевая</i>	<b>200</b>	<b>3,00</b> 1,80 1,20 1,80			<b>0,09</b> 0,09	<b>0,03</b> 0,03	<b>12,69</b> 0,02 13,93	<b>51</b>
*K000230	<b>Рыба запеченная</b> Хек тихоокеанский (потрошенный обезглавленный) Панировочные сухари Масло растительное Соль	<b>50</b>	<b>21,56</b> 19,50 1,75 0,30 0,01			<b>6,94</b> 8,73 0,28	<b>6,72</b> 0,33 0,03	<b>2</b> 1,88	<b>100</b>
*K000312	<b>Пюре картофельное</b> Картофель Масло сливочное Соль Молоко	<b>130</b>	<b>8,73</b> 3,06 4,76 0,01 0,90			<b>2,25</b> 2,22 0,03 0,28	<b>3,98</b> 0,44 3,54 0,32	<b>18,17</b> 18,12 0,05 0,47	<b>118</b>
*K000487	<b>Борщ из капусты свежей и мясом</b> Говядина 1к Капуста белокочанная свежая Лук репчатый Морковь Картофель Томат-паста Свекла Соль Масло сливочное Сметана <i>Бульон мясной</i>	<b>250</b>	<b>25,98</b> 19,32 0,78 0,14 0,23 0,76 0,17 0,50 0,01 2,72 1,35 19,32			<b>3,35</b> 2,8 0,1 0,03 0,03 0,1 0,12 0,03 0,14	<b>6,56</b> 2,4 0,23 0,13 0,1 0,83 0,73 0,04 0,16	<b>2,22</b>	<b>150</b>
	<b>Всего в Обед</b>		<b>60,91</b>			<b>12,59</b>	<b>11,34</b>	<b>34,97</b>	<b>297</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>60,91</b>			<b>12,59</b>	<b>11,34</b>	<b>34,97</b>	<b>297</b>

\*\* - Вес брутто указан по технологической карте без учета сезонности.

\* - Дежурное блюдо.