ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ

Сезон: Год

Меню 2-х недельное на 2 неделю среда

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	
	Обед								
*К000479	**хлеб пшеничный**	**40**	**1,64**			**3,4**	**0,64**	**14,8**	**79**
	Хлеб пшеничный		1,64	40	40	3,4	0,64	14,8	
*К000377	**Чай с лимоном**	**200**	**3,65**			**0,12**	**0,02**	**13,69**	**56**
	Чай высшего или 1-го сорта		1,80	2	2	0,09	0,03	0,02	
	Сахар		1,20	20	20			13,49	
	Лимон свежий		0,65	5	4	0,05	0,01	0,19	
	Вода питьевая		0,65		*135,13*				
*К000312	**Пюре картофельное**	**130**	**8,73**			**2,25**	**3,98**	**18,17**	**118**
	Картофель		3,06	60	45	2,22	0,44	18,12	
	Масло сливочное		4,76	7	7	0,03	3,54	0,05	
	Соль		0,01	1	1				
	Молоко		0,90	10	10	0,28	0,32	0,47	
*К000049	**Салат витаминный из зеленого горошка**	**30**	**2,29**			**0,34**	**1,66**	**0,99**	**20**
	Капуста белокочанная свежая		1,04	20	16	0,12	0,01	0,32	
	Горошек зеленый консервированный		0,68	5	5	0,17	0,01	0,35	
	Масло растительное		0,15	1	1		1,63		
	Соль		0,01	1	1				
	Морковь		0,32	7	6	0,05	0,01	0,32	
	Лук репчатый		0,09	3	2	0,03		0,18	
*К000493	**Котлеты из говядины**	**50**	**29,93**			**0,94**	**1,49**	**2,08**	**25**
	Говядина 1к		27,30	65	50	0,46	0,4		
	Лук репчатый		0,20	7	6	0,01		0,04	
	Панировачные сухари		1,75	5	5	0,04	0,01	0,19	
	Соль		0,01	1	1				
	Хлеб пшеничный		0,21	5	5	0,43	0,08	1,85	
	Масло растительное		0,46	3	3		1		
*К000118	**Суп лапша с курицей Суп лапша с курицей**	**250**	**14,57**			**5,6**	**4,8**	**10,18**	**115**
	Морковь		0,18	4	3	0,13	0,01	0,72	
	Лук репчатый		0,12	4	3	0,14		0,91	
	Масло сливочное		2,04	3	3	0,02	1,95	0,03	
	Бульон из курицы		9,75		*212,5*				
	Лапша (вермишель)		1,60	10	10	2,46	2,25	10,82	
	Картофель		0,87	17	13	0,22	0,04	1,79	
	Соль		0,01	1	1				
	Курица 1к полупотрошеная		9,75	50	30	5,46	5,52	0,21	
	Всего в Обед		**60,81**			**12,53**	**12,57**	**46,22**	**357**
	Всего за день		**60,81**			**12,53**	**12,57**	**46,22**	**357**

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

* - Дежурное блюдо.