

12 день.

День: вторник
Неделя: третья

№ реп.	Приём пищи	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции (выход), г	Пищевые вещества, (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		№ техн. карты	Стоимость (руб.)	Сумма
	ЗАВТРАК	Кулет молочный рисовый			200	Б	Ж	У			В1	В2	С		Са	Fe			
		Молоко	200	200		7,240	9,740	32,070		254,500	0,104	0,053	0,100		0,400	0,009	45	504,25	12,60
		Рис	40	40		5,000	4,500	17,000		139,000								42,37	4,87
		Сахар	5	5		2,200	1,240	10,020		61,000	0,100	0,050	0,100					52,00	2,08
		Масло сливочное	5	5				5,000		19,000					0,100	0,001		34,00	0,17
		Чай с сахаром				0,040	4,000	0,050		35,500	0,004	0,003			0,300	0,008		375,88	1,88
		Заварка	1	1	200	0,000	0,000	15,000		56,800	0,040	0,100	0,000		14,600	0,630	16	390,50	0,87
		Сахар	15	15				15,000		56,800	0,040	0,100			0,200	0,030		356,50	0,36
		Булка с маслом			37	2,340	6,300	15,070		122,200	0,010	0,080	0,000		14,400	0,600		34,00	0,51
		Хлеб пшеничный	40	40		2,300	0,900	15,000		72,600	0,010	0,080			8,400	0,010	44	458,88	5,95
		Масло сливочное	7	7		0,040	5,400	0,070		49,600					8,400	0,010		83,00	3,32
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Компот из сухофруктов			100	0,220	0,000	20,600		85,000	0,100	0,000	0,000		1,300	0,040	37	157,50	1,41
		Сухофрукты	10	10		0,220		5,600		28,000	0,100				1,000			123,50	1,24
		Сахар	5	5				15,000		57,000					0,300	0,040	*	34,00	0,17
	ОБЕД	Салат из свеклы			60	0,700	4,980	2,390		57,760	0,023	0,023	26,300		28,000	0,350	94	87,12	2,02
		Свекла	80	80		0,700		2,390		12,830	0,023	0,023	26,300		28,000	0,350		21,12	1,69
		Масло растительное	5	5			4,980			44,930								66,00	0,33
		Суп картофельно-рыбный с пшеном			250	5,920	4,615	11,370		112,340	0,100	0,074	1,400		8,600	0,730	92	1 205,54	22,49
		Рыба пикша	70	70		4,570	1,370			33,140	0,030	0,050				0,300		250,93	17,57
		Картофель	80	80		1,200	0,240	10,400		48,000	0,040	0,020			3,700	0,340		19,97	1,60
		Лук	10	10		0,080		0,500		2,300	0,001	0,001	0,700		2,400	0,060		24,88	0,25
		Морковь	10	10		0,070	0,005	0,470		1,900	0,030	0,003	0,700		2,500	0,030		24,88	0,25
		Пшено	20	20														49,50	0,99
		Масло растительное	4	4			3,000			27,000								66,00	0,26
		Масло сливочное	3	3														375,88	1,13
		Лавровый лист	1	1		0,076	0,084	0,487		3,130		0,004	0,465		8,340	0,430		382,50	0,38
		Соль	6	6											29,440	0,232		11,00	0,07
		Картофель тушеный с говяжьей печенью			200	15,890	7,235	21,820		213,820	0,114	0,047	1,400		17,500	6,778	23	519,61	12,29
		Картофель	200	200		2,400	0,480	20,800		96,000	0,080	0,040			7,400	0,680		19,97	3,99
		Печень	80	80		13,300	2,750			78,120					4,900	6,000		74,00	5,92
		Лук	10	10		0,080		0,500		2,300		0,001	0,700		2,400	0,060		24,88	0,25
		Морковь	10	10		0,070	0,005	0,470		1,900	0,030	0,003	0,700		2,500	0,030		24,88	0,25
		Масло сливочное	5	5		0,040	4,000	0,050		35,500	0,004	0,003			0,300	0,008		375,88	1,88
		Хлеб ржаной	40	40	40	2,640	0,480	15,000		78,400	0,070	0,030			14,000	1,500	41	44,80	1,79
		Компот из лимона			200	0,090	0,010	15,200		66,100	0,000	3,000	5,000		0,300	0,040	6	147,34	1,64
		Лимон	10	10		0,090		0,300		9,300		3,000	5,000					113,34	1,13
		Сахар	15	15				14,900		56,800					0,300	0,040		34,00	0,51
	ПОЛДНИК	Плюшка венская			60	5,360	3,084	35,633		192,590	0,117	0,316	2,200		195,500	0,765	72	555,59	8,88
		Мука	50	50		4,120	0,440	27,600		133,300								23,96	1,20
		Молоко	50	50		0,560	0,500	0,940		10,400	0,020	0,200	2,200		186,000	0,300		42,37	2,12
		Масло сливочное	5	5		0,010	1,560	0,020		14,000	0,007	0,066			1,700	0,010		375,88	1,88

	Сахар	5	5	6,980	26,500			0,100	0,015	34,00	0,17
	Дрожжи	1	1	0,130	0,083			0,050	0,020	72,50	0,07
	Яйцо	0,5	0,5	0,540	0,580	0,010		0,040	0,030	6,88	3,44
	Йогурт	200	200	9,000	2,700	6,300		0,300	223,000	45,10	9,02
	ИТОГО:			49,400	39,144	190,453		0,678	4,023	4 116,23	78,96

№ реп.	Приём пищи	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции (выход), г	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		№ техн. карты	Стоимость (руб.)	Сумма
							В1	B2	C	Ca	Fe			
	УЖИН	Вермишель отварная с маслом с сахаром			200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	48	449,88	3,65
		Вермишель	40	40									40,00	1,60
		Масло сливочное	5	5									375,88	1,88
		Сахар	5	5									34,00	0,17
		Чай с молоком			200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	5	432,87	5,10
		Заварка	1	1									356,50	0,36
		Сахар	15	15									34,00	0,51
		Молоко	100	100									42,37	4,24
		Хлеб пшеничный	30	30	30							42	83,00	2,49
		ИТОГО:				0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		965,75	11,24