

18 день.

День: среда
Неделя: четвёртая

№ рп.	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
						Б	Ж	У				В1	В2	С	Ca	Fe					
ЗАВТРАК		Кулеш рисовый молочный			200	5,920	9,720	22,850			204,100	0,084	0,313	1,600	204,700	0,414	45	504,25	9,96		
		Рис	30	30		1,400	0,120	10,600			50,400		0,006		5,100	0,225		52,00	1,56		
		Молоко	150	150		4,480	5,600	7,200			99,200	0,080	0,304	1,600	199,200	0,166		42,37	6,36		
		Сахар	5	5				5,000			19,000				0,100	0,015		34,00	0,17		
		Масло сливочное	5	5		0,040	4,000	0,050			35,500	0,004	0,003		0,300	0,008		375,88	1,88		
		Какао с молоком			200	0,000	0,000	15,000			56,800	0,040	0,100	0,000	14,400	0,600	15	353,37	5,02		
		Какао	1	1														277,00	0,28		
		Молоко	100	100		1,120	1,000	1,880			20,800	0,040	0,400	4,400	372,000	0,600		42,37	4,24		
		Сахар	15	15				15,000			56,800	0,040	0,100		14,400	0,600		34,00	0,51		
		Булка с маслом, сыром			37	4,220	8,440	15,250			150,460	0,010	0,080	0,000	8,400	0,010	43	843,36	13,64		
		Хлеб пшеничный	40	40		2,300	0,900	15,000			72,600	0,010	0,080		8,400	0,010		83,00	3,32		
		Масло сливочное	7	7		0,040	5,400	0,070			49,600							375,88	2,63		
		Сыр	20	20		1,880	2,140	0,180			28,260							384,48	7,69		
		Компот из сухофруктов			100	0,220	0,000	24,600			73,500	0,100	0,000	0,000	1,300	0,040	37	157,50	0,79		
		Сухофрукты	5	5		0,220		5,600			28,000	0,100			1,000			123,50	0,62		
		Сахар	5	5				19,000			45,500				0,300	0,040		34,00	0,17		
		Зерир	50	50													127	143,00	7,15		
		Суп крестьянский на курином бульоне			250	3,530	2,835	10,890			84,190	0,243	0,104	1,400	47,240	0,716	111	1 206,71	10,60		
		Куры	20	20		1,570	1,130				16,990	0,100	0,020		2,700	0,250		141,65	2,83		
		Капуста	100	100		1,000	0,040	2,500			15,000	0,060	0,030		5,000	0,100		24,92	2,49		
		Пшено	30	30		0,800	0,100	7,400			34,000	0,050	0,030		4,600	0,040		49,50	1,49		
		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	3	3		0,010	1,560	0,020			14,000	0,003	0,020		0,600	0,004		375,88	1,13		
		Сметана	10	10														171,50	1,72		
		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		
		Суфле из вермишели и мяса птицы			180	14,040	13,980	29,230			305,560	0,087	0,236	0,600	69,000	1,610	128	606,78	22,09		
		Куры	80	80		8,000	8,000	0,300			106,000	0,030	0,060		7,400	0,700		141,65	11,33		
		Молоко	100	100		1,100	1,000	1,900			21,000	0,010	0,060	0,600	49,000	0,080		42,37	4,24		
ПОЛДНИК		Масло сливочное	5	5		0,200	3,900	0,020			37,000	0,007	0,066		1,700	0,010		375,88	1,88		
		Яйцо	0,5	0,5		0,540	0,580	0,010			7,560	0,040	0,030		3,300	0,220		6,88	3,44		
		Вермишель	30	30		4,200	0,500	27,000			134,000		0,020		7,600	0,600		40,00	1,20		
		Компот из лимона			200	0,000	0,000	14,970			56,850	0,000	0,000	0,000	0,300	0,040	6	147,34	1,64		
		Лимон	10	10														113,34	1,13		
		Сахар	15	15				14,970			56,850				0,300	0,040		34,00	0,51		
		Хлеб рисовой	40	40		2,640	0,440	18,160			89,200	0,070	0,030		14,000	1,500	41	44,80	1,79		
		Винегрет	40	40		3,460	4,500	25,100			151,300	0,457	0,232	1,470	41,130	1,918	78	341,85	6,44		
		Картофель	100	100		2,200	0,440	18,980			88,000	0,140	0,080		12,000	1,080		19,97	2,00		
		Масло растительное	5	5		0,040	4,000	0,050			35,500	0,004	0,003		0,300	0,008		66,00	0,33		
		Свекла	60	60		0,570	0,030	3,370			14,200		0,019		14,200	0,570		21,12	1,27		
		Лук	10	10		0,080		0,500			2,300	0,005			0,600	0,040		24,88	0,25		
		Морковь	30	30		0,200	0,010	1,000			5,300	0,107	0,120	0,800	8,800	0,120		24,88	0,75		
		Зеленый горошек	10	10		0,300	0,010	0,850			4,800	0,200	0,010		1,780	0,050		74,50	0,75		
		Соленый огурец	10	10		0,070	0,010	0,350			1,200	0,001		0,070	2,050	0,050		110,50	1,11		

	Сельдь с луком и растительным маслом															
	Сельдь	40	40	20	4,680	5,640	0,550	71,800	0,009	0,003	0,600	2,300	0,048	77	260,38	7,23
	Лук	5	5		0,080	1,640	0,500	34,000	0,005		0,600	2,000	0,040		169,50 ¹	6,78
	Масло растительное	5	5		0,040	4,000	0,050	35,500	0,004	0,003		0,300	0,008		24,88	0,12
	Хлеб ржаной	20	20	20										41	66,00	0,33
	Чай с сахаром			200	0,390	0,380	15,110	66,820	0,000	0,000	0,000	0,300	0,040	16	44,80	0,90
	Заварка	1	1		0,390	0,380	0,760	8,320							390,50	0,70
	Сахар	10	10				14,350	58,500				0,300	0,040		356,50	0,36
	ИТОГО:				39,100	45,935	191,710	1 310,580	1,100	1,098	5,670	403,070	6,936		5 044,64	87,96

№ рец.	Приём пищи	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции (выход), г	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		№ тех. карты	Стоимость (руб.)	Сумма
						Б	Ж	У	С	Ca	Fe	B1	B2	C	B1	B2	C	Ca	Fe			
	УЖИН	Омлет			80	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	38	73,21	9,54
		Яйцо	1	1																		6,88
		Молоко	60	60																		42,37
		Мука	5	5																		23,96
		Хлеб ржаной	20	20	20															41	44,80	0,90
		Кофейный напиток с молоком			200															14	380,87	7,17
		Кофе	1	1																		304,50
		Молоко	150	150																		42,37
		Сахар	15	15																		34,00
		ИТОГО:				0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		498,88	17,61