

1 день.

День: понедельник
Неделя: первая

№ 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	
						Б	Ж	У	Y		B1	B2	C	Ca	Fe						
	ЗАВТРАК	Вермишель отварная с маслом, сахаром			120	4,300	3,820	25,382	183,870		0,000	0,014	0,000	6,330	0,423			48	449,88	2,87	
		Вермишель	30	30		4,280	0,520	20,360	134,000			0,010		5,700	0,400				40,00	1,20	
		Масло сливочное	4	4		0,020	3,300	0,032	29,920			0,004		0,480	0,008				375,88	1,50	
		Сахар	5	5				4,990	19,950					0,150	0,015				34,00	0,17	
		Какао со сгущённым молоком			200	2,343	2,750	26,882	141,790		0,001	0,002	0,000	1,580	0,250		12	487,00	5,90		
		Какао	1	1		0,243	0,150	0,102	2,890		0,001	0,002	0,000	1,280	0,220				277,00	0,28	
		Сгущенное молоко	30	30		2,100	2,600	16,800	99,000					0,300	0,030				176,00	5,28	
		Сахар	10	10				9,980	39,900										34,00	0,34	
		Булка с маслом			37	3,250	5,860	19,710	144,830		0,074	0,104	0,000	17,600	0,810		44	458,88	5,95		
		Хлеб пшеничный	40	40		3,200	0,400	19,640	95,200		0,064	0,024		9,200	0,800				83,00	3,32	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Масло сливочное	7	7		0,050	5,460	0,070	49,630		0,010	0,080		8,400	0,010				375,88	2,63	
		Сок	100	100		0,300		13,800	54,000								105	39,50	3,95		
		Салат из сельдерея с растительным маслом			60	2,000	5,100	15,000	108,000		0,000	0,040	0,000	37,000	1,400		94	87,12	3,08		
		Свекла	130	130		2,000	0,100	15,000	63,000			0,040		37,000	1,400				21,12	2,75	
		Масло растительное	5	5			5,000		45,000										66,00	0,33	
		Суп крем из разных овощей			250	5,500	4,730	12,420	187,000		0,374	0,333	12,900	66,000	0,966		91	1 243,51	12,69		
		Куры	20	20		2,900	2,900	0,100	38,000		0,100	0,020		2,700	0,250				141,65	2,83	
		Морковь	30	30		0,300	0,020	2,200	9,000		0,160	0,180	1,200	13,200	0,180				24,88	0,75	
		Капуста	30	30		0,500	0,030	1,400	8,000		0,080	0,060	11,000	7,600	0,090				24,92	0,75	
		Картофель	50	50		0,600	0,100	5,100	24,000		0,020	0,010		1,800	0,160				19,97	1,00	
	ОБЕД	Лук	7	7		0,300		0,700	3,200		0,001		0,700	2,400	0,060				24,88	0,17	
		Мука пшеничная	5	5		0,800	0,080	2,220	27,000		0,010	0,003		2,100	0,160				23,96	0,12	
		Масло сливочное	4	4		0,020	1,100	0,040	28,000		0,003	0,020		0,200	0,006				375,88	1,50	
		Молоко	100	100		0,080	0,500	0,660	49,800			0,040		36,000	0,060				42,37	4,24	
		Сметана	5	5															171,50	0,86	
		Соль	8	8										29,440	0,232				11,00	0,09	
		Лавровый лист	1	1		0,076	0,084	0,487	3,130					0,004	0,465	8,340	0,430		382,50	0,38	
		Жаркое по-домашнему			200	175,570	10,925	22,000	227,870		0,213	0,153	1,400	26,100	1,966		33	641,26	16,35		
		Куры	80	80		8,000	8,000	0,300	106,000		0,030	0,060		7,400	0,700				141,65	11,33	
		Картофель	160	160		2,400	0,480	20,700	96,000		0,140	0,080		12,000	1,080				19,97	3,20	
	ПОЛДНИК	Лук	7	7		0,080		0,500	2,300		0,001	0,700	2,400	0,060					24,88	0,17	
		Морковь	10	10		0,070	0,005	0,470	1,900		0,003	0,003	0,700	2,500	0,030				24,88	0,25	
		Масло сливочное	3	3		0,020	2,300	0,030	21,100		0,040	0,003		1,000	0,006				375,88	1,13	
		Томат	5	5		165,000	0,140		0,570			0,006		0,800	0,090				54,00	0,27	
		Компот из яблок			200	0,060	0,020	16,400	63,300		0,000	0,400	0,400	8,300	0,340		40	165,50	1,83		
		Изюм	10	10		0,060	0,020	1,500	6,500			0,400	0,400	8,000	0,300				131,50	1,32	
		Сахар	15	15				14,900	56,800					0,300	0,040				34,00	0,51	
		Хлеб ржаной	40	40		2,640	0,480	13,600	72,400		0,070	0,030		14,000	1,500		41	44,80	1,79		
		Оладьи с морковью			60	8,019	6,849	26,598	232,160		0,290	0,130	0,060	62,300	0,824		68	646,47	23,00		
		Мука	500	500		6,120	0,440	17,600	133,600		0,200	0,030		7,200	0,500				23,96	11,98	
	УЖИН	Сахар	7	7				6,980	26,500					0,100	0,020				34,00	0,24	
		Ябло	0,5	0,5		0,635	0,575	0,035	7,850										6,88	3,44	
		Морковь	20	20		0,070	0,005	0,470	1,900		0,003	0,003	0,700	2,500	0,030				24,88	0,50	
		Молоко	100	100		1,120	1,280	1,880	23,200		0,010	0,060	0,060	50,000	0,080				42,37	4,24	
		Масло сливочное	5	5		0,014	1,560	0,020	14,180		0,030	0,020		0,600	0,004				375,88	1,88	
		Масло растительное	10	10			2,990		26,000										66,00	0,66	
		Дрожжи	1	1		0,130	0,004	0,083	0,830		0,050	0,020		4,400	0,220				72,50	0,07	

