

2 день.

День: вторник
Неделя: первая

№ рец.	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		B ₁	B ₂	C	Ca	Fe				
	ЗАВТРАК	Сырники			110	14,970	13,710	42,060	324,400		0,107	0,296	0,000	115,000	1,044	80	814,03	17,14	
		Творог	50	50		11,700	6,300	0,900	109,000			0,210		105,000	0,322		201,81	10,09	
		Манка	5	5		0,500	0,050	3,300	16,400		0,070	0,020		1,000	0,048		33,00	0,17	
		Мука	15	15		2,060	0,200	13,800	66,800		0,034	0,016		8,600	0,420		23,96	0,36	
		Сахар	10	10				10,000	37,900					0,200	0,030		34,00	0,34	
		Яйцо	0,5	0,5		0,670	0,600	0,040	8,300			0,030			0,220		6,88	3,44	
		Масло сливочное	4	4		0,010	1,560	0,020	14,000		0,003	0,020		0,200	0,004		375,88	1,50	
		Масло растительное	10	10			5,000		45,000								66,00	0,66	
		Кисель фруктовый (соус)							27,000							64	72,50	0,58	
		Чай с сахаром		8	8	50	0,030	0,000	14,000	56,800		0,040	0,100	0,000	14,600	0,630	16	3 599,00	4,08
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Заварка	1	1	200	0,000	0,000	15,000									3 565,00	3,57	
		Сахар	15	15				15,000	56,800		0,040	0,100		14,400	0,600		34,00	0,51	
		Булка с маслом			37	3,240	5,800	19,710	144,800		0,064	0,024	0,000	9,200	0,800	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	
		Масло сливочное	7	7		0,040	5,400	0,070	49,600								375,88	2,63	
		Банан	100	100		0,900	0,050	11,500	53,500							89	71,46	7,15	
		Салат из свежих огурцов			60	0,000	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	87	178,12	9,23	
		Огурец	80	80													112,12	8,97	
		Растительное масло	4	4													66,00	0,26	
		Суп сборный на курином бульоне			250	4,870	5,475	13,000	119,800		0,263	0,155	11,770	18,730	0,775	61	1 080,18	9,72	
		Куры	20	20		2,900	2,900	0,100	38,000		0,100	0,020		2,700	0,250		141,65	2,83	
		Морковь	10	10		0,070	0,005	0,470	1,900		0,040	0,040	0,260	2,840	0,040		24,88	0,25	
		Капуста	70	70		0,600	0,030	1,500	8,600		0,080	0,060	11,000	7,600	0,090		24,92	1,74	
		Картофель	100	100		1,200	0,240	10,400	48,000		0,040	0,020		3,700	0,340		19,97	2,00	
		Зеленый горошек	10	10													74,50	0,75	
		Лук	7	7		0,080		0,500	2,300		0,001		0,510	1,740	0,050		24,88	0,17	
		Масло сливочное	4	4		0,020	2,300	0,030	21,000		0,002	0,015		0,150	0,005		375,88	1,50	
		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	8	8										29,440	0,232		11,00	0,09	
		Печень по-строгановски			80	10,440	10,295	3,840	155,260		0,210	1,179	19,460	11,640	3,948	112	926,73	14,86	
		Печень	60	60		9,680	1,960		56,790		0,158	1,117	18,600	4,660	3,720		185,63	11,14	
		Лук	7	7		0,080		0,500	2,300		0,005		0,600	2,000	0,040		24,88	0,17	
		Морковь	10	10		0,070	0,005	0,470	1,900		0,040	0,040	0,260	2,840	0,040		24,88	0,25	
		Сметана	5	5		0,140	1,000	0,200	10,300								171,50	0,86	
		Мука пшеничная	5	5		0,310	0,030	2,070	10,000		0,005	0,002		1,290	0,063		23,96	0,12	
		Масло растительное	10	10			5,000		50,000								66,00	0,66	
		Масло сливочное	4	4		0,020	2,300	0,030	21,000		0,002	0,015		0,150	0,005		375,88	1,50	
		Томат	3	3		0,140		0,570	2,970			0,005		0,700	0,080		54,00	0,16	
		Рис отварной с маслом			120	2,440	4,350	25,050	150,500		0,032	0,017	0,000	3,100	0,308	115	427,88	3,96	
		Рис	40	40		2,400	0,350	25,000	115,000		0,028	0,014		2,800	0,300		52,00	2,08	
		Масло сливочное	5	5		0,040	4,000	0,050	35,500		0,004	0,003		0,300	0,008		375,88	1,88	
		Компот из чернослива			200	0,000	0,000	15,000	56,800		0,000	0,000	0,000	0,030	0,004	96	356,50	3,74	
		Чернослив	10	10													322,50	3,23	
		Сахар	15	15				15,000	56,800					0,030	0,004		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	

