

День: среда

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	С		В1	В2	Са	Fe					
	ЗАВТРАК	Каши молочная «Дружба»			200	6,370	6,140	31,230	216,040	0,105	0,330	2,000	168,300	1,111		3	604,25	9,92	
		Молоко	150	150		3,600	3,200	6,000	75,000	0,050	0,200	2,000	161,000	0,200			42,37	6,36	
		Рис	10	10		0,700	0,100	7,000	33,000	0,008	0,004		0,800	0,100			52,00	0,52	
		Пшено	10	10		1,150	0,300	6,600	34,800		0,040		2,700	0,200			49,50	0,50	
		Гречка	10	10		0,900	0,200	6,600	33,000	0,040	0,020		2,000	0,600			50,50	0,51	
		Сахар	5	5				5,000	19,000				0,100	0,001			34,00	0,17	
		Масло сливочное	5	5		0,020	2,340	0,030	21,240	0,007	0,066		1,700	0,010			375,88	1,88	
		Чай с молоком				200	2,200	2,000	18,600	103,000	0,030	0,120	1,200	99,380	1,240	5	432,87	7,22	
		Заварка	1	1														356,50	0,36
			Сахар	15	15				14,900	56,800				0,300	0,040			34,00	0,51
		Молоко	150	150		2,200	2,000	3,700	46,200	0,030	0,120	1,200	99,080	1,200			42,37	6,36	
		Булка с маслом и сыром			37	3,240	5,800	19,710	144,800	0,074	0,104	0,000	17,600	0,810	43	843,36	9,80		
		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	0,010	0,080		8,400	0,010			375,88	2,63	
		Сыр	10	10													384,48	3,84	
		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	1,41		
		Сухофрукты	10	10		0,220		5,600	28,000	0,100			1,000				123,50	1,24	
		Сахар	5	5				19,000	45,500				0,300	0,040			34,00	0,17	
		ОБЕД	Салат из капусты с растительным маслом			60	0,700	2,990	2,380	39,760	0,020	0,020	26,200	27,900	0,350	49	90,92	3,15	
			Капуста	100	100		0,700		2,380	12,800	0,020	0,020	26,200	27,900	0,350		24,92	2,49	
		Масло растительное	10	10			2,990		26,960								66,00	0,66	
		Свекольник на курином бульоне			250	4,600	5,715	11,090	113,500	0,137	0,133	0,900	30,700	1,224	2	1 173,38	9,35		
		Куры	20	20		3,000	3,000	0,100	41,000	0,100	0,020		2,700	0,250		141,65	2,83		
		Свекла	80	80		0,700	0,050	4,800	20,000		0,020		17,700	0,600		21,12	1,69		
		Картофель	60	60		0,600	0,100	5,000	24,000	0,030	0,020		3,000	0,270		19,97	1,20		
		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	0,200	2,500	0,030		24,88	0,25		
		Масло сливочное	5	5		0,010	1,560	0,020	14,000	0,003	0,020		0,600	0,004		375,88	1,88		
		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		
		Сметана	5	5		0,140	1,000	0,200	10,300		0,050		1,800	0,010		171,50	0,86		
		Плов рисовый с мясом кур			200	215,995	19,245	27,390	344,310	0,059	0,689	11,900	24,330	18,742	35	739,29	16,64		
		Куры	80	80		11,600	11,600	0,440	154,160	0,040	0,088		10,760	1,016		141,65	11,33		
		Рис	40	40		204,000	0,300	25,000	115,000	0,010	0,560	11,000	7,200	17,500		52,00	2,08		
		Томат	5	5		0,230		0,950	4,950		0,008		1,170	0,130		54,00	0,27		
		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	0,200	2,500	0,030		24,88	0,25		
		Масло сливочное	5	5		0,015	2,340	0,030	21,000	0,005	0,030		0,300	0,006		375,88	1,88		
		Масло растительное	10	10			5,000		45,000							66,00	0,66		
		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	2,21		
		Лимон	15	15		0,090	0,010	0,300	9,300		3,000	5,000				113,34	1,70		
		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		

ПОЛДНИК	Кефир	200	200	9,000	2,700	6,300	92,000	0,300	223,000	0,100	86	73,54	14,71
	Хлеб пшеничный	40	40	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	9,200	0,800	42	83,00	3,32
	Шоколад	15	15								104	589,00	8,84
	ИТОГО:			248,255	45,480	189,740	1 360,610	0,659	47,200	25,957		4 979,25	88,36

№ 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			В1	В2	С		Са	Fe			
	УЖИН	Каша манная молочная			200	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	88	485,25	10,76	
		Молоко	190	190													42,37	8,05	
		Манная крупа	20	20													33,00	0,66	
		Сахар	5	5													34,00	0,17	
		Масло сливочное	5	5													375,88	1,88	
		Чай с сахаром			200	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	16	390,50	0,87	
		Заварка	1	1													356,50	0,36	
		Сахар	15	15													34,00	0,51	
		Хлеб пшеничный	40	40	40												42	83,00	3,32
		Яблоко	50	50	50												89	60,71	3,04
		ИТОГО:				0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000		0,000	0,000		1 019,46	17,98	