

4 день.

День: четверг
Неделя: первая

№ рсч.	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			В1	В2	С	Са	Fe				
	ЗАВТРАК	Омлет			80	11,448	19,910	2,710		110,030	0,060	0,360	0,650	100,000	1,950		38	425,13	10,13
		Яйцо	1	1		4,540	4,840	0,300		65,000	0,040	0,180		23,000	1,000			6,88	6,88
		Масло сливочное	3	3		0,008	1,570	0,010		14,700								375,88	1,13
		Молоко	50	50		1,400	1,600	1,600		29,000	0,020	0,100	0,650	60,000	0,050			42,37	2,12
		Колбаса порциями	25	25	20	5,500	11,900	0,800		1,330		0,080		17,000	0,900		83	238,46	5,96
		Булка с маслом			37	3,240	5,890	19,710		144,800	0,079	0,034	0,000	9,300	0,802		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	5,490	0,070		49,600	0,015	0,010		0,100	0,002			375,88	2,63
		Хлеб ржаной	20	20	20	1,000	0,020	8,500		40,800	0,036	0,016		7,000	0,780		41	44,80	0,90
		Кофейный напиток на молоке			200	2,800	2,500	19,700		109,250	0,040	0,150	1,500	124,300	0,240		14	380,87	7,17
		Кофе заварочный	1	1						0,250								304,50	0,30
		Сахар	15	15				15,000		57,000				0,300	0,040			34,00	0,51
		Молоко	150	150		2,800	2,500	4,700		52,000	0,040	0,150	1,500	124,000	0,200			42,37	6,36
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Яблоко	100	100	100														
	ОБЕД	Салат «Витаминный»			60	0,920	4,980	2,450		60,660	0,043	0,043	27,300	38,200	0,490		89	60,71	6,07
		Капуста	100	100		0,700		2,390		12,830	0,023	0,023	26,300	28,000	0,350		4	115,80	5,14
		Морковь	80	80		0,220		0,060		2,900	0,020	0,020	1,000	10,200	0,140			24,92	2,49
		Масло растительное	10	10			4,980			44,930								24,88	1,99
		Суп картофельный на курином бульоне			250	3,020	2,220	11,090		75,260	0,189	0,099	1,300	47,940	1,164		93	66,00	0,66
		Куры	20	20		1,780	0,660			13,400	0,100	0,020		2,700	0,250			670,88	7,90
		Масло растительное	5	5		0,010	1,560	0,010		14,680	0,003	0,020		0,600	0,004			141,65	2,83
		Картофель	190	190		0,980		9,660		40,670	0,080	0,050		7,000	0,600			66,00	0,33
		Лук	10	10		0,150		0,860		3,870		0,002	0,900	3,100	0,008			19,97	3,79
		Морковь	10	10		0,100		0,560		2,640	0,006	0,007	0,400	5,100	0,070			24,88	0,25
		Лавровый лист	1	1		0,076	0,084	0,487		3,130		0,004	0,465	8,340	0,430			24,88	0,25
		Соль	6	6										29,440	0,232			382,50	0,38
		Котлета из мяса кур и говядины			60	9,920	12,310	5,850		175,900	0,351	0,083	0,700	16,660	1,170		32	11,00	0,07
		Куры	50	50		8,140	8,210	0,290		108,600	0,290	0,060		7,860	0,710			694,41	19,79
		Говядина	20	20														141,65	7,08
		Хлеб пшеничный	15	15		0,700	0,300	5,000		26,000	0,020	0,003		2,000	0,200			372,00	7,44
		Яйцо	0,5	0,5		1,000	0,800	0,060		12,000	0,040	0,020		4,400	0,200			83,00	1,25
		Лук	10	10		0,080		0,500		2,300	0,001		0,700	2,400	0,060			6,88	3,44
		Масло растительное	5	5			3,000			27,000								24,88	0,25
		Каша гречневая рассыпчатая			140	0,020	2,340	0,030		21,240	0,007	0,006	0,000	1,700	0,010		99	66,00	0,33
		Гречка	40	40														426,38	3,90
		Масло сливочное	5	5		0,020	2,340	0,030		21,240	0,007	0,006		1,700	0,010			50,50	2,02
		Хлеб ржаной	40	40	40	2,640	0,480	15,000		78,400	0,070	0,030		14,000	1,500		41	375,88	1,88
		Компот из сухофруктов			200	0,220	0,000	20,600		85,000	0,100	0,000	0,000	1,300	0,040		37	44,80	1,79
		Сухофрукты	10	10		0,220		5,600		28,000	0,100			1,000				157,50	1,75
		Сахар	15	15				15,000		57,000				0,300	0,040			123,50	1,24
																		34,00	0,51

ПОДЛИК																
Минные вилочки с кассетом				120	4,730	4,880	22,230	175,060	45,597	0,111	0,600	59,740	36,860	66	182,25	9,83
	Манка	30	30		3,090	0,300	20,370	98,400	0,042	0,021		6,600	36,000		33,00	0,99
	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
	Молоко	100	100		1,100	1,000	1,850	23,100	0,015	0,060	0,600	49,540	0,600		42,37	4,24
	Масло растительное	15	15			3,000		27,000							66,00	0,99
	Сахар	5	5					19,000	45,500			0,300	0,040		34,00	0,17
	Чай с сахаром			200	0,000	0,000	15,000	56,800	0,040	0,100	0,000	14,600	0,630	16	390,50	0,87
	Заварка	1	1									0,200	0,030		356,50	0,36
	Сахар	15	15				15,000	56,800	0,040	0,100		14,400	0,600		34,00	0,51
	ИТОГО:				39,958	55,530	142,870	1 133,200	46,612	1,032	32,050	434,740	45,636		4 291,37	87,14

№ рс.	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	С	Ca	Fe			
УЖИН		Кулеш молочный рисовый			200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	45	504,25	7,33
		Молоко	100	100														42,37
		Рис	20	20														52,00
		Сахар	5	5														34,00
		Масло сливочное	5	5														375,88
		Чай с молоком			200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	5	432,87	5,10
		Заварка	1	1														356,50
		Сахар	15	15														34,00
		Молоко	100	100														42,37
		Хлеб пшеничный	30	30												42	83,00	2,49
		ИТОГО:				0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		1 020,12	14,92