3 день.

День: среда
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		B1	B2	C	Ca	Fe			
	ЗАВТРАК	***Каша 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
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	***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
		Свёкла	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**	**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**	**200**	**9,000**	**2,700**	**6,300**	**92,000**		**0,300**		**223,000**	**0,100**	**86**	**73,54**	**14,71**
		Хлеб пшеничный	**40**	**40**	**40**	**3,200**	**0,400**	**19,640**	**95,200**	**0,064**	**0,024**		**9,200**	**0,800**	**42**	**83,00**	**3,32**
		Школад	**15**	**15**	**15**										**104**	**143,00**	**2,15**
		ИТОГО:				**248,255**	**45,480**	**189,740**	**1 360,610**	**0,659**	**4,750**	**47,200**	**616,010**	**25,957**		**4 533,25**	**81,67**

№ 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**		**B1**	**B2**	**C**	**Ca**	**Fe**			
					200	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**88**	**485,25**	**10,76**
	УЖИН	***Каша манная молочная***														42,37	8,05
		Молоко	190	190												33,00	0,66
		Манная крупа	20	20												34,00	0,17
		Сахар	5	5												375,88	1,88
		Масло сливочное	5	5												**390,50**	**0,87**
		Чай с сахаром			**200**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**16**	356,50	0,36
		Заварка	1	1												34,00	0,51
		Сахар	15	15											**42**	**83,00**	**3,32**
		Хлеб пшеничный	**40**	**40**	**40**											**958,75**	**14,95**
		ИТОГО:				**0,000**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**0,000**			