5 день.

День: пятница
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 геркулесовая***			**200**	**5,860**	**7,740**	**31,150**	**176,620**	**0,154**	**0,233**	**2,000**	**176,200**	**0,716**	**59**	**478,25**	**9,18**
		Молоко	150	150		3,640	4,160	6,110	75,400	0,050	0,200	2,000	161,000	0,200		42,37	6,36
		Геркулес	30	30		2,200	1,240	20,020	61,000	0,100	0,030		15,000	0,500		26,00	0,78
		Сахар	5	5				4,990	18,950				0,100	0,010		34,00	0,17
		Масло сливочное	5	5		0,020	2,340	0,030	21,270	0,004	0,003		0,100	0,006		375,88	1,88
		Булка с маслом и сыром			**57**	**4,180**	**6,870**	**19,800**	**158,930**	**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		0,940	1,070	0,090	14,130							384,48	3,84
		Чай с лимоном			**200**	**0,000**	**0,000**	**14,900**	**56,800**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**0,300**	**0,040**	**17**	**503,84**	**2,57**
		Заварка	1	1												356,50	0,36
		Сахар	15	15				14,900	56,800				0,300	0,040		34,00	0,51
		Лимон	15	15												113,34	1,70
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	***Сок***	**100**	**100**	**100**	**0,300**		**13,800**	**54,000**						**105**	**39,50**	**3,95**
		Мармелад	**60**	**60**	**60**										**125**	**130,00**	**7,80**
	ОБЕД	***Салат из моркови***			**60**										**9**	**90,88**	**2,75**
		Морковь	100	100												24,88	2,49
		Растительное масло	4	4												66,00	0,26
		Суп гороховый			**250**	**3,530**	**2,835**	**10,890**	**84,190**	**0,243**	**0,104**	**1,400**	**47,240**	**0,716**	**58**	**1 016,26**	**6,76**
		Куры	20	20		1,570	1,130		16,990	0,100	0,020		2,700	0,250		141,65	2,83
		Горох	20	20		1,000	0,040	2,500	15,000	0,060	0,030		5,000	0,100		29,00	0,58
		Картофель	50	50		0,800	0,100	7,400	34,000	0,050	0,030		4,600	0,040		19,97	1,00
		Лук	10	10		0,080		0,500	2,300		0,001	0,700	2,400	0,060		24,88	0,25
		Морковь	10	10		0,070	0,005	0,470	1,900	0,030	0,003	0,700	2,500	0,030		24,88	0,25
		Масло сливочное	2	2		0,010	1,560	0,020	14,000	0,003	0,020		0,600	0,004		375,88	0,75
		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	6	6									29,440	0,232		11,00	0,07
		Вода	100	100												6,50	0,65
		Картофельная запеканка с мясом			**140**	**21,870**	**12,500**	**35,660**	**341,400**	**0,382**	**0,285**	**40,010**	**36,050**	**3,165**	**20**	**569,26**	**20,32**
		Куры	80	80		17,040	8,800	0,080	148,000	0,060	0,120		12,800	1,280		141,65	11,33
		Картофель	190	150		4,000	0,800	34,600	160,000	0,240	0,140	40,000	20,000	1,800		19,97	3,79
		Лук	10	10		0,140		0,910	4,100	0,080	0,010	0,010	3,100	0,080		24,88	0,25
		Яйцо	0,5	0,5		0,670	0,600	0,040	8,300							6,88	3,44
		Масло сливочное	4	4		0,020	2,300	0,030	21,000	0,002	0,015		0,150	0,005		375,88	1,50
		Томатный соус			**60**	**0,620**	**2,305**	**4,080**	**39,820**	**0,025**	**0,034**	**0,000**	**2,400**	**0,195**	**25**	**453,84**	**1,79**
		Томат	3	3		0,140		0,570	2,970		0,006		0,800	0,090		54,00	0,16
		Мука	5	5		0,460	0,005	3,480	15,850	0,023	0,013		1,450	0,100		23,96	0,12
		Масло сливочное	4	4		0,020	2,300	0,030	21,000	0,002	0,015		0,150	0,005		375,88	1,50
		Хлеб ржаной	**40**	**40**	**40**	**2,640**	**0,480**	**13,680**	**72,400**	**0,070**	**0,030**		**14,000**	**1,500**	**41**	**44,80**	**1,79**
		Компот из кураги			**200**	**0,000**	**0,000**	**15,000**	**57,000**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**0,300**	**0,040**	**39**	**376,00**	**3,93**
		Курага	10	10												342,00	3,42
		Сахар	15	15				15,000	57,000				0,300	0,040		34,00	0,51

	ПОЛДНИК	***Котлета рыбная***			**60**	**9,450**	**8,300**	**5,540**	**139,600**	**0,070**	**0,094**	**0,700**	**4,400**	**0,760**	**102**	**316,34**	**14,75**
		Рыба минтай	70	70		8,000	2,400		58,000	0,050	0,090			0,500		135,58	9,49
		Хлеб пшеничный	15	15		0,700	0,300	5,000	26,000	0,020	0,003		2,000	0,200		83,00	1,25
		Яйцо	0,5	0,5		0,670	0,600	0,040	8,300							6,88	3,44
		Масло растительное	5	5			5,000		45,000							66,00	0,33
		Лук	10	10		0,080		0,500	2,300		0,001	0,700	2,400	0,060		24,88	0,25
		Хлеб ржаной	**20**	**20**	**20**										**41**	**44,80**	**0,90**
		Кофейный напиток с молоком			**200**	**2,800**	**2,500**	**19,700**	**109,250**	**0,040**	**0,150**	**1,500**	**124,300**	**0,240**	**14**	**380,87**	**4,88**
		Кофе злаковый	1	1					0,250							304,50	0,30
		Сахар	10	10				15,000	57,000				0,300	0,040		34,00	0,34
		Молоко	100	100		2,800	2,500	4,700	52,000	0,040	0,150	1,500	124,000	0,200		42,37	4,24
		ИТОГО:				**51,250**	**43,530**	**184,200**	**1 290,010**	**1,058**	**1,034**	**45,610**	**422,790**	**8,182**		**5 288,00**	**91,17**

№ 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			
	УЖИН	***Плов фруктовый***			**180**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**8**	**293,38**	**3,01**
		Рис	30	30												52,00	1,56
		Изюм	8	8												131,50	1,05
		Сахар	5	5												34,00	0,17
		Масло сливочное	3	3												75,88	0,23
		Чай с молоком			**200**	**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	0,36
		Сахар	15	15												34,00	0,51
		Молоко	100	100												42,37	4,24
		Хлеб пшеничный	**30**	**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**		**809,25**	**10,60**