

3 день.

№ рсч.	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						
	ЗАВТРАК	<i>Творожный пудинг</i>			110	13,664	8,785	16,414		200,050	0,120	0,450	0,400		124,110	0,854		10	799,98	25,57
		Творог	80	80		12,191	6,570	0,949		113,880	0,040	0,200	0,400		120,000	0,300			204,41	16,35
		Манная крупа	20	20		0,824	0,080	5,430		26,240	0,010	0,200			0,010	0,300			31,00	0,62
		Масло сливочное	5	5		0,014	1,560	0,020		14,180	0,030	0,020			0,600	0,004			511,68	2,56
		Яйцо	0,5	0,5		0,635	0,575	0,035		7,850	0,040	0,030			3,300	0,220			6,00	3,00
		Молоко	50	50		4,200	3,700	4,000		78,000	0,020	0,200	2,200		186,000	0,300			46,70	2,34
		Сахар	15	15				9,980		37,900					0,200	0,030			46,89	0,70
		<i>Кисельная подлива</i>			50	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	64		71,00	2,13
		Кисель	30	30															71,00	2,13
		<i>Чай с сахаром</i>			200	0,000	0,000	15,000		56,800	0,040	0,100	0,000		14,600	0,630	16		236,89	0,89
		Заварка	1	1											0,200	0,030			190,00	0,19
		Сахар	15	15				15,000		56,800	0,040	0,100			14,400	0,600			46,89	0,70
		<i>Булка с маслом</i>			37	2,340	6,300	15,070		122,200	0,010	0,080	0,000		8,400	0,010	44		599,74	7,10
		Хлеб пшеничный	40	40		2,300	0,900	15,000		72,600	0,010	0,080			8,400	0,010			88,06	3,52
		Масло сливочное	7	7		0,040	5,400	0,070		49,600									511,68	3,58
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	<i>Сок</i>	100	100	100	0,300		13,800		54,000							105		44,00	4,40
	ОБЕД	<i>Салат из овощей с растительным маслом</i>			60	2,000	5,100	15,000		108,000	0,000	0,040	0,000		37,000	1,400	94		86,03	4,10
		Свёкла	130	130		2,000	0,100	15,000		63,000		0,040			37,000	1,400			26,03	3,38
		Масло растительное	12	12			5,000			45,000									60,00	0,72
		<i>Суп гороховый</i>			250	3,530	2,835	10,890		84,190	0,243	0,104	1,400		17,800	0,484	58		980,03	11,17
		Кури	20	20		1,570	1,130			16,990	0,100	0,020			2,700	0,250			141,65	2,83
		Горох	50	50		1,000	0,040	2,500		15,000	0,060	0,030			5,000	0,100			28,00	1,40
		Картофель	100	70		0,800	0,100	7,400		34,000	0,050	0,030			4,600	0,040			26,03	2,60
		Лук	10	10		0,080		0,500		2,300		0,001	0,700		2,400	0,060			27,89	0,28
		Морковь	10	10		0,070	0,005	0,470		1,900	0,030	0,003	0,700		2,500	0,030			27,89	0,28
		Масло сливочное	5	5		0,010	1,560	0,020		14,000	0,003	0,020			0,600	0,004			511,68	2,56
		Лавровый лист	1	1															200,00	0,20
		Соль	6	6															10,51	0,06
		Вода	150	150															6,38	0,96
		<i>Рис отварной с маслом</i>			120	2,440	4,350	25,050		150,500	0,032	0,017	0,000		3,100	0,308	115		554,68	4,49
		Рис	45	45		2,400	0,350	25,000		115,000	0,028	0,014			2,800	0,300			43,00	1,94
		Масло сливочное	5	5		0,040	4,000	0,050		35,500	0,004	0,003			0,300	0,008			511,68	2,56

				80	80	70	5,500	11,900	0,800	133,000		0,080	17,000	0,900	81	223,68	17,89
						200	0,130	0,000	21,110	82,700	0,000	0,400	8,300	3,040	40	178,62	2,02
				10	10		0,130		6,210	25,900	0,400	0,400	8,000	3,000		131,73	1,32
				15	15				14,900	56,800			0,300	0,040		46,89	0,70
				40	40	40	1,600	0,300	8,600	45,000	0,040	0,020	7,000	0,900	41	47,52	1,90
				70	70	200	0,000	0,000	19,000	45,500	0,000	0,000	0,500	0,000	17	393,69	3,25
				1	1								0,200	0,030		190,00	0,19
				15	15											156,80	2,35
				15	15				19,000	45,500			0,300	0,040		46,89	0,70
							45,280	59,580	169,260	1 081,940	0,485	1,291	2,200	237,810	8,526	4 291,86	90,25

№ 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	Ca	Fe				
	УЖИН	Омлет			80	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	38	76,97 *	8,92	
		Яйцо	1	1												6,00	6,00	
		Мука	5	5												24,27	0,12	
		Молоко	60	60												46,70	2,80	
		Чай с молоком			200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	16	236,89	7,90	
		Заварка	1	1												190,00	0,19	
		Молоко	150	150												46,70	7,01	
		Сахар	15	15												46,89	0,70	
		Хлеб ржаной	20	20											41	47,52	0,95	
		ИТОГО:				0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		361,38	17,77	