

6 день.

| № 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    |               |                  |       |
|        | ЗАВТРАК        | Вермишель отварная с маслом, сахаром   |           |          | 120                     | 4,320                 | 4,420  | 25,400 | 188,400                        | 0,007        | 0,076 | 0,000  | 7,500                    | 0,420 | 48            | 599,29           | 2,48  |
|        |                | Вермишель                              | 30        | 30       |                         | 4,280                 | 0,520  | 20,360 | 134,000                        |              | 0,010 |        | 5,700                    | 0,400 |               | 40,72            | 1,22  |
|        |                | Масло сливочное                        | 2         | 2        |                         | 0,040                 | 3,900  | 0,050  | 35,450                         | 0,007        | 0,066 |        | 1,700                    | 0,010 |               | 511,68           | 1,02  |
|        |                | Сахар                                  | 5         | 5        |                         |                       |        | 4,990  | 18,950                         |              |       |        | 0,100                    | 0,010 |               | 46,89            | 0,23  |
|        |                | Какао со сгущённым молоком             |           |          | 200                     | 2,090                 | 2,460  | 18,230 | 100,380                        | 0,050        | 0,200 | 2,000  | 161,040                  | 0,086 | 12            | 329,06           | 3,79  |
|        |                | Какао                                  | 1         | 1        |                         |                       |        |        |                                |              |       |        |                          |       |               | 122,00           | 0,12  |
|        |                | Сгущенное молоко                       | 20        | 20       |                         | 2,090                 | 2,460  | 16,240 | 92,800                         | 0,050        | 0,200 | 2,000  | 161,000                  | 0,020 |               | 160,17           | 3,20  |
|        |                | Сахар                                  | 10        | 10       |                         |                       |        | 1,990  | 7,580                          |              |       |        | 0,040                    | 0,066 |               | 46,89            | 0,47  |
|        |                | Булка с шоколадным маслом              |           |          | 37                      | 2,340                 | 6,300  | 15,070 | 122,200                        | 0,010        | 0,080 | 0,000  | 8,400                    | 0,010 | 44            | 593,66           | 7,06  |
|        |                | 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 шоколадное                       | 7         | 7        |                         | 0,040                 | 5,400  | 0,070  | 49,600                         |              |       |        |                          |       |               | 505,60           | 3,54  |
|        | ВТОРОЙ ЗАВТРАК | Сок                                    | 100       | 100      |                         | 0,300                 |        | 13,800 | 54,000                         |              |       |        |                          |       | 105           | 44,00            | 4,40  |
|        | 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            | 87,89            | 3,39  |
|        |                | Капуста                                | 100       | 100      |                         | 0,700                 |        | 2,380  | 12,800                         | 0,020        | 0,020 | 26,200 | 27,900                   | 0,350 |               | 27,89            | 2,79  |
|        |                | Масло растительное                     | 10        | 10       |                         |                       | 2,990  |        | 26,960                         |              |       |        |                          |       |               | 60,00            | 0,60  |
|        |                | Суп картофельно-рыбный с грибами       |           |          | 250                     | 5,920                 | 4,615  | 11,370 | 112,340                        | 0,100        | 0,074 | 1,400  | 8,600                    | 0,730 | 92            | 1 074,00         | 14,28 |
|        |                | Рыба пикша                             | 50        | 40       |                         | 4,570                 | 1,370  |        | 33,140                         | 0,030        | 0,050 |        |                          | 0,300 |               | 180,00           | 9,00  |
|        |                | Картофель                              | 80        | 50       |                         | 1,200                 | 0,240  | 10,400 | 48,000                         | 0,040        | 0,020 |        | 3,700                    | 0,340 |               | 26,03            | 2,08  |
|        |                | Лук                                    | 10        | 8,4      |                         | 0,080                 |        | 0,500  | 2,300                          |              | 0,001 | 0,700  | 2,400                    | 0,060 |               | 27,89            | 0,28  |
|        |                | Морковь                                | 10        | 8        |                         | 0,070                 | 0,005  | 0,470  | 1,900                          | 0,030        | 0,003 | 0,700  | 2,500                    | 0,030 |               | 27,89            | 0,28  |
|        |                | Пшено                                  | 20        | 20       |                         |                       |        |        |                                |              |       |        |                          |       |               | 30,00            | 0,60  |
|        |                | Масло растительное                     | 4         | 4        |                         |                       | 3,000  |        | 27,000                         |              |       |        |                          |       |               | 60,00            | 0,24  |
|        |                | Масло сливочное                        | 3         | 3        |                         |                       |        |        |                                |              |       |        |                          |       |               | 511,68           | 1,54  |
|        |                | Лавровый лист                          | 1         | 1        |                         |                       |        |        |                                |              |       |        |                          |       |               | 200,00           | 0,20  |
|        |                | Соль                                   | 6         | 6        |                         |                       |        |        |                                |              |       |        |                          |       |               | 10,51            | 0,06  |
|        |                | Каши гречневая рассыпчатая             |           |          | 140                     | 0,020                 | 2,340  | 0,030  | 21,240                         | 0,007        | 0,006 | 0,000  | 1,700                    | 0,010 | 99            | 571,68           | 4,96  |
|        |                | Гречка                                 | 40        | 40       |                         |                       |        |        |                                |              |       |        |                          |       |               | 60,00            | 2,40  |
|        |                | Масло сливочное                        | 5         | 5        |                         | 0,020                 | 2,340  | 0,030  | 21,240                         | 0,007        | 0,006 |        | 1,700                    | 0,010 |               | 511,68           | 2,56  |
|        |                | Комплект 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            | 696,49           | 19,44 |
|        |                | Куры                                   | 50        | 50       |                         | 8,140                 | 8,210  | 0,290  | 108,600                        | 0,290        | 0,060 |        | 7,860                    | 0,710 |               | 141,65           | 7,08  |
|        |                | Говядина                               | 20        | 20       |                         |                       |        |        |                                |              |       |        |                          |       |               | 372,89           | 7,46  |
|        |                | Хлеб пшеничный                         | 15        | 15       |                         | 0,700                 | 0,300  | 5,000  | 26,000                         | 0,020        | 0,003 |        | 2,000                    | 0,200 |               | 88,06            | 1,32  |
|        |                | Яйцо                                   | 0,5       | 0,5      |                         | 1,000                 | 0,800  | 0,060  | 12,000                         | 0,040        | 0,020 |        | 4,400                    | 0,200 |               | 6,00             | 3,00  |
|        |                | Лук                                    | 10        | 10       |                         | 0,080                 |        | 0,500  | 2,300                          | 0,001        |       | 0,700  | 2,400                    | 0,060 |               | 27,89            | 0,28  |
|        |                | Масло растительное                     | 5         | 5        |                         |                       | 3,000  |        | 27,000                         |              |       |        |                          |       |               | 60,00            | 0,30  |
|        |                | Томатный соус                          |           |          | 60                      | 0,620                 | 2,305  | 4,080  | 39,820                         | 0,025        | 0,034 | 0,000  | 2,400                    | 0,195 | 25            | 595,95           | 2,35  |
|        |                | Томат                                  | 3         | 3        |                         | 0,140                 |        | 0,570  | 2,970                          |              | 0,006 |        | 0,800                    | 0,090 |               | 60,00            | 0,18  |
|        |                | Мука                                   | 5         | 5        |                         | 0,460                 | 0,005  | 3,480  | 15,850                         | 0,023        | 0,013 |        | 1,450                    | 0,100 |               | 24,27            | 0,12  |
|        |                | Масло сливочное                        | 4         | 4        |                         | 0,020                 | 2,300  | 0,030  | 21,000                         | 0,002        | 0,015 |        | 0,150                    | 0,005 |               | 511,68           | 2,05  |

[illegible]

| № 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       | Омлет              |           |          | 80                      | 7,540                | 6,920 | 21,120 | 195,000 | 0,080                          | 0,303        | 1,200 | 124,480 | 2,400 | 38                       | 76,97  | 8,95  |               |                  |       |
|        |            | Яйцо               | 1         | 1        |                         | 4,540                | 4,840 | 0,300  | 65,000  | 0,040                          | 0,180        |       | 23,000  | 1,000 |                          | 6,00   | 6,00  |               |                  |       |
|        |            | Молоко             | 60        | 60       |                         | 2,200                | 2,000 | 18,600 | 103,000 | 0,030                          | 0,120        | 1,200 | 99,380  | 1,240 |                          | 46,70  | 2,80  |               |                  |       |
|        |            | Мука пшеничная     | 6         | 6        |                         | 0,800                | 0,080 | 2,220  | 27,000  | 0,010                          | 0,003        |       | 2,100   | 0,160 |                          | 24,27  | 0,15  |               |                  |       |
|        |            | Хлеб ржаной        | 20        | 20       | 20                      | 20                   | 1,000 | 0,020  | 8,500   | 40,800                         | 0,036        | 0,016 |         | 7,000 | 0,780                    | 41     | 47,52 | 0,95          |                  |       |
|        |            | Чай с молоком      |           |          | 200                     | 0,080                | 0,500 | 15,660 | 106,600 | 0,000                          | 0,040        | 0,000 | 36,030  | 0,064 | 5                        | 283,59 | 7,90  |               |                  |       |
|        |            | Заварка            | 1         | 1        |                         |                      |       |        |         |                                |              |       |         |       |                          | 190,00 | 0,19  |               |                  |       |
|        |            | Сахар              | 15        | 15       |                         |                      |       | 15,000 | 56,800  |                                |              |       | 0,030   | 0,004 |                          | 46,89  | 0,70  |               |                  |       |
|        |            | Молоко             | 150       | 150      |                         | 0,080                | 0,500 | 0,660  | 49,800  |                                | 0,040        |       | 36,000  | 0,060 |                          | 46,70  | 7,01  |               |                  |       |
|        |            | ИТОГО:             |           |          |                         | 7,620                | 7,420 | 36,780 | 301,600 | 0,080                          | 0,343        | 1,200 | 160,510 | 2,464 |                          | 408,08 | 17,80 |               |                  |       |