

13 день.

День: среда

Неделя: третья

№ реп.	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	Y		B1	B2	C	Ca	Fe				
	ЗАВТРАК	Вареники «ленивые» с сливочным маслом			110	28,830	14,230	60,060		507,160	0,128	0,299	0,500		176,300	1,063	98	342,53	16,34
		Творог	60	60		23,750	8,750	19,000		258,800	0,050	0,250	0,500		164,000	0,400		201,81	12,11
		Масло сливочное	5	5		0,040	4,000	0,050		35,500	0,004	0,003			0,300	0,008		75,88	0,38
		Мука	10	10		4,500	0,900	36,000		186,300	0,034	0,016			8,600	0,420		23,96	0,24
		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
	Кофейный напиток	Сахар	5	5				5,000		19,000					0,100	0,015		34,00	0,17
		Кофе злаковый	1	1	200	0,139	0,144	15,039		59,080	0,000	0,000	0,000		0,300	0,400	14	338,50	0,81
		Сахар	15	15		0,139	0,144	0,069		2,230					0,300	0,400		304,50	0,30
		Булка со сливочным маслом			37	2,359	6,360	15,010		128,230	0,090	0,170	0,000		14,400	0,600	44	458,88	5,95
		Хлеб пшеничный	40	40		2,310	0,900	14,940		78,600	0,080	0,090			6,000	0,590		83,00	3,32
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Масло сливочное	7	7		0,049	5,460	0,070		49,630	0,010	0,080			8,400	0,010		375,88	2,63
		Мандарин	100	100													89	84,75	8,48
		Салат из моркови с изюмом			60	0,700	3,030	1,800		37,800	0,035	0,030	23,000		26,000	3,660	9	222,38	2,81
		Морковь	60	60		0,700	0,040	1,800		10,800	0,015	0,020	22,500		24,000	0,300		24,88	1,49
		Изюм	5	5															
	ОБЕД	Масло растительное	10	10			2,990			27,000	0,020	0,010	0,500		2,000	3,360		131,50	0,66
		Суп полевой на курином бульоне			250	3,940	3,900	14,270		107,460	0,189	0,083	1,300		19,800	1,032	55	647,76	7,64
		Куры	20	20		2,100	2,200	0,080		28,900	0,100	0,020			2,700	0,250		141,65	2,83
		Пшено	15	15		0,600	0,140	3,100		16,700	0,002				1,300	0,100		49,50	0,74
		Морковь	10	10		0,100		0,560		2,640	0,006	0,007	0,400		5,100	0,070		24,88	0,25
		Лук	10	10		0,150		0,860		3,870	0,002	0,002	0,900		3,100	0,008		24,88	0,25
		Масло сливочное	4	4		0,010	1,560	0,010		14,680	0,003	0,002			0,600	0,004		375,88	1,50
		Картофель	100	100		0,980		9,660		40,670	0,080	0,050			7,000	0,600		19,97	2,00
		Соль	6	6											29,440	0,232		11,00	0,07
		Шницель из куриного и говяжьего мяса			60	19,577	19,400	15,959		294,387	0,331	0,522	7,300		15,940	2,550	22	1 070,29	22,26
		Говядина	20	20		3,720	3,200			43,000	0,060	0,420	7,000		1,740	1,380		372,00	7,44
		Куры	60	60		14,500	12,650	0,560		191,960	0,030	0,060			7,400	0,700		141,65	8,50
		Лук	10	10		0,060		0,380		1,720		0,008	0,300		1,200	0,030		24,88	0,25
		Масло растительное	4	4			2,000			17,980								66,00	0,26
		Масло сливочное	3	3		0,007	0,780	0,010		7,090	0,001	0,001			0,300	0,020		375,88	1,13
		Яйцо	0,5	0,5		0,520	0,470	0,029		6,437	0,040	0,030			3,300	0,220		6,88	3,44
		Хлеб пшеничный	15	15		0,770	0,300	14,980		26,200	0,200	0,003			2,000	0,200		83,00	1,25
		Тушёная капуста			140	1,672	3,130	10,360		75,890	0,012	0,078	103,900		82,100	1,108	21	504,56	6,65
		Капуста	180	180		1,280		8,320		38,400		0,060	103,000		72,000	0,900		24,92	4,49
		Томат	3	3		0,144				2,970		0,005			0,600	0,070		54,00	0,16
		Лук	10	10		0,120		0,760		3,440		0,002	0,900		3,100	0,080		24,88	0,25
		Морковь	10	10		0,100	0,010	0,670		2,720	0,006	0,007			5,100	0,050		24,88	0,25
		Масло сливочное	4	4		0,028	3,120	0,040		28,360	0,006	0,004			1,300	0,008		375,88	1,50
		Хлеб ржаной	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 краги			200	0,000	0,000	15,000		56,800	0,000	0,000	0,000		0,300	0,040	39	376,00	3,93
		Курата	10	10														342,00	3,42
		Сахар	15	15				15,000		56,800					0,300	0,040		34,00	0,51

