

15 день.

День: пятница
Неделя: третья

№ 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	Каша молочная «Аржуба»			200	6,370	6,140	31,230			216,040	0,105	0,270	2,000	168,300	1,111		3	604,25	12,80
		Молоко	200	200		3,600	3,200	6,000			75,000	0,050	0,200	2,000	161,000	0,200			42,37	8,47
		Рис	15	15		0,700	0,100	7,000			33,000	0,008	0,004		0,800	0,100			52,00	0,78
		Пшено	15	15		1,150	0,300	6,600			34,800		0,040		2,700	0,200			49,50	0,74
		Гречка	15	15		0,900	0,200	6,600			33,000	0,040	0,020		2,000	0,600			50,50	0,76
		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	0,006		1,700	0,010			375,88	1,88
		Кофейный напиток на молоке			200	2,800	2,500	19,700			109,250	0,040	0,150	1,500	124,300	0,240	14	380,87	5,05	
		Кофе злаковый	1	1							0,250									
		Сахар	15	15				15,000			57,000				0,300	0,040			304,50	0,30
		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
		Булка с сыром и сливочным маслом			37	3,260	4,310	15,120			107,970	0,017	0,086	0,000	10,100	0,020	43	843,36	13,64	
		Хлеб пшеничный	40	40		2,300	0,900	15,000			72,600	0,010	0,080		8,400	0,010			83,00	3,32
		Сыр	20	20		0,940	1,070	0,090			14,130								384,48	7,69
		Масло сливочное	7	7		0,020	2,340	0,030			21,240	0,007	0,006		1,700	0,010			375,88	2,63
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок	100	100		0,300		13,800			54,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		105	39,50	3,95
	ОБЕД	Икра свекольная	60	60		0,000	0,000	0,000			0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	122	136,88	2,59	
		Свекла	60	60															21,12	1,27
		Морковь	20	20															24,88	0,50
		Лук	20	20															24,88	0,50
		Растительное масло	5	5															66,00	0,33
		Щи из свежей капусты на курином бульоне			250	4,440	4,685	7,750			92,370	0,133	0,069	35,400	35,300	0,920	52	1 231,18	11,50	
		Куры	20	20		3,000	3,000	0,100			41,000	0,100	0,020		2,700	0,250			141,65	2,83
		Капуста	100	100		0,600	0,030	1,500			8,600	0,020	0,020	34,000	24,000	0,300			24,92	2,49
		Картофель	90	90		0,540	0,090	4,590			21,600	0,030	0,020		3,000	0,200			19,97	1,80
		Лук	10	10		0,080		0,500			2,300	0,001	0,001	0,700	2,400	0,060			24,88	0,25
		Морковь	10	10		0,070	0,005	0,470			1,900	0,003	0,003	0,700	2,500	0,030			24,88	0,25
		Томат	4	4		0,140		0,570			2,970		0,005		0,700	0,080			54,00	0,22
		Масло сливочное	4	4		0,010	1,560	0,020			14,000								375,88	1,50
		Сметана	10	10															171,50	1,72
		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
		Макаронные изделия отварные			140	3,760	4,320	28,410			169,900	0,004	0,003	0,000	0,300	0,008	97	415,88	2,33	
		Макаронные изделия	30	30		3,720	0,320	28,360			134,400								40,00	1,20
		Масло сливочное	3	3		0,040	4,000	0,050			35,500	0,004	0,003		0,300	0,008			375,88	1,13
		Гуляш из куриного мяса			60	14,830	18,505	2,140			235,370	0,084	0,123	1,400	19,450	1,458	19	792,79	14,83	
		Куры	80	80		14,500	14,500	0,550			192,700	0,050	0,110		13,450	1,270			141,65	11,33
		Лук	10	10		0,080		0,500			2,300	0,001	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
		Томат	3	3		0,140		0,570			2,970		0,006		0,800	0,090			54,00	0,16
		Сметана	10	10															171,50	1,72
		Масло сливочное	3	3		0,040	4,000	0,050			35,500	0,004	0,003		0,300	0,008			375,88	1,13
		Каша из пшеницы			200	0,000	0,000	15,000			56,800	0,000	0,000	0,000	0,030	0,004	40	165,50	1,83	
		Изюм	10	10															131,50	1,32
		Сахар	15	15				15,000			56,800				0,030	0,004			34,00	0,51
		Хлеб ржаной			40	2,640	0,480	13,600			72,400	0,070	0,030		14,000	1,500	41	44,80	1,79	

ПОЛДНИК		Ватрушка с творогом																
						80	12,030	9,674	29,173	254,490	0,117	0,316	2,200	195,400	0,750	74	789,40	15,83
		50	50				6,670	3,600	0,520	62,400							201,81	10,09
		20	20				4,120	0,440	27,600	133,300							23,96	0,48
		0,5	0,5				0,540	0,380	0,010	7,560	0,040	0,030		3,300	0,220		6,88	3,44
		10	10				0,560	0,500	0,940	10,400	0,020	0,200	2,200	186,000	0,300		42,37	0,42
		3	3				0,010	1,560	0,020	14,000	0,007	0,066		1,700	0,010		375,88	1,13
		3	3					2,990		26,000							66,00	0,20
		1	1				0,130	0,004	0,083	0,830	0,050	0,020		4,400	0,220		72,50	0,07
						200	5,000	4,500	36,000	184,500	0,000	0,000	0,000	0,300	0,040	15	390,50	0,70
		1	1				5,000	4,500	17,000	139,000							356,50	0,36
		10	10						19,000	45,500				0,300	0,040		34,00	0,34
							55,430	55,114	211,923	1 553,090	0,570	1,047	42,500	567,480	6,051		5 834,91	86,85

№ реп.	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	Геркулесовая каша			200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	59	102,37	4,93			
		Геркулес	20	20												26,00	0,52			
			Сахар	5	5											34,00	0,17			
			Молоко	100	100											42,37	4,24			
			Хлеб пшеничный	30	30	30									42	83,00	2,49			
		Чай со сгущенным молоком			200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	13	566,50	2,52				
		Заварка	1	1												356,50	0,36			
		Сгущенное молоко	10	10												176,00	1,76			
		Сахар	12	12												34,00	0,41			
						0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			751,87	9,94			
		ИТОГО:																		