

4 день.

День: четверг
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				В1	В2	С	Са	Fe			
	ЗАВТРАК	Омлет			80	11,448	19,910	2,710			110,030	0,060	0,360	0,650	100,000	1,950	38	425,13	10,13
		Яйцо	1	1		4,540	4,840	0,300			65,000	0,040	0,180		23,000	1,000		6,88	6,88
		Масло сливочное	3	3		0,008	1,570	0,010			14,700							375,88	1,13
		Молоко	50	50		1,400	1,600	1,600			29,000	0,020	0,100	0,650	60,000	0,050		42,37	2,12
		Колбаса порциями	25	25	20	5,500	11,900	0,800			1,330		0,080		17,000	0,900	83	238,46	5,96
		Булочка с маслом			37	3,240	5,890	19,710			144,800	0,079	0,034	0,000	9,300	0,802	44	458,88	5,95
		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	5,490	0,070			49,600	0,015	0,010		0,100	0,002		375,88	2,63
		Хлеб ржаной	20	20	20	1,000	0,020	8,500			40,800	0,036	0,016		7,000	0,780	41	44,80	0,90
		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	7,17
		Кофе знаковый	1	1							0,250							304,50	0,30
		Сахар	15	15				15,000			57,000				0,300	0,040		34,00	0,51
		Молоко	150	150		2,800	2,500	4,700			52,000	0,040	0,150	1,500	124,000	0,200		42,37	6,36
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Яблоко	100	100	100												89	60,71	6,07
	ОБЕД	Салат «Витаминный»			60	0,920	4,980	2,450			60,660	0,043	0,043	27,300	38,200	0,490	4	115,80	5,14
		Капуста	100	100		0,700		2,390			12,830	0,023	0,023	26,300	28,000	0,350		24,92	2,49
		Морковь	80	80		0,220		0,060			2,900	0,020	0,020	1,000	10,200	0,140		24,88	1,99
		Масло растительное	10	10			4,980				44,930							66,00	0,66
		Суп картофельный на курином бульоне			250	3,020	2,220	11,090			75,260	0,189	0,099	1,300	47,940	1,164	93	670,88	7,90
		Куры	20	20		1,780	0,660				13,400	0,100	0,020		2,700	0,250		141,65	2,83
		Масло растительное	5	5		0,010	1,560	0,010			14,680	0,003	0,020		0,600	0,004		66,00	0,33
		Картофель	190	190		0,980		9,660			40,670	0,080	0,050		7,000	0,600		19,97	3,79
		Лук	10	10		0,150		0,860			3,870	0,002	0,002	0,900	3,100	0,008		24,88	0,25
		Морковь	10	10		0,100		0,560			2,640	0,006	0,007	0,400	5,100	0,070		24,88	0,25
		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
		Котлета 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	694,41	19,79
		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														372,00	7,44
		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		1,000	0,800	0,060			12,000	0,040	0,020		4,400	0,200		6,88	3,44
		Лук	10	10		0,080		0,500			2,300	0,001		0,700	2,400	0,060		24,88	0,25
		Масло растительное	5	5			3,000				27,000							66,00	0,33
		Каша гречневая рассыпчатая			140	0,020	2,340	0,030			21,240	0,007	0,006	0,000	1,700	0,010	99	426,38	3,90
		Гречка	40	40		0,020	2,340	0,030			21,240	0,007	0,006		1,700	0,010		50,50	2,02
		Масло сливочное	5	5														375,88	1,88
		Хлеб ржаной	40	40	40	2,640	0,480	15,000			78,400	0,070	0,030		14,000	1,500	41	44,80	1,79
		Компот из сухофруктов			200	0,220	0,000	20,600			85,000	0,100	0,000	0,000	1,300	0,040	37	157,50	1,75
		Сухофрукты	10	10		0,220		5,600			28,000	0,100			1,000			123,50	1,24
		Сахар	15	15				15,000			57,000				0,300	0,040		34,00	0,51

ПОЛДНИК																
Мягкие батончики с киселем				120	4,730	4,880	22,230	175,060	45,597	0,111	0,600	59,740	36,860	66	182,25	9,83
	Манка	30	30		3,090	0,300	20,370	98,400	0,042	0,021		6,600	36,000		33,00	0,99
	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
	Молоко	100	100		1,100	1,000	1,850	23,100	0,015	0,060	0,600	49,540	0,600		42,37	4,24
	Масло растительное	15	15			3,000		27,000							66,00	0,99
	Сахар	5	5					19,000	45,500			0,300	0,040		34,00	0,17
	Чай с сахаром			200	0,000	0,000	15,000	56,800	0,040	0,100	0,000	14,600	0,630	16	390,50	0,87
	Заварка	1	1									0,200	0,030		356,50	0,36
	Сахар	15	15				15,000	56,800	0,040	0,100		14,400	0,600		34,00	0,51
	ИТОГО:				39,958	55,530	142,870	1 133,200	46,612	1,032	32,050	434,740	45,636		4 291,37	87,14

№ 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
	УЖИН	Куски молочный рисовый			200	Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe			
		Молоко	100	100		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	45	504,25	7,33
		Рис	20	20												42,37	4,24
		Сахар	5	5												52,00	1,04
		Масло сливочное	5	5												34,00	0,17
		Чай с молоком			200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	5	375,88	1,88
		Заварка	1	1												432,87	5,10
		Сахар	15	15												356,50	0,36
		Молоко	100	100												34,00	0,51
		Хлеб пшеничный	30	30	30										42	42,37	4,24
		ИТОГО:				0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		83,00	2,49
						0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		1 020,12	14,92