

День: вторник
Неделя: третья

12 день.

№ рсн.	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	C	Ca	Fe				
	ЗАВТРАК	Каша молочный рисовый			200	7,240	9,740	32,070		254,500	0,104	0,053	0,100	0,400	0,009	45	504,25	12,60	
		Молоко	200	200		5,000	4,500	17,000		139,000							42,37	8,47	
		Рис	40	40		2,200	1,240	10,020		61,000	0,100	0,050	0,100				52,00	2,08	
		Сахар	5	5				5,000		19,000				0,100	0,001		34,00	0,17	
		Масло сливочное	5	5		0,040	4,000	0,050		35,500	0,004	0,003		0,300	0,008		375,88	1,88	
		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	
		Булка с маслом			37	2,340	6,300	15,070		122,200	0,010	0,080	0,000	8,400	0,010	44	458,88	5,95	
		Хлеб пшеничный	40	40		2,300	0,900	15,000		72,600	0,010	0,080		8,400	0,010		83,00	3,32	
		Масло сливочное	7	7		0,040	5,400	0,070		49,600							375,88	2,63	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Каша из сухофруктов			100	0,220	0,000	20,600		85,000	0,100	0,000	0,000	1,300	0,040	37	157,50	1,41	
		Сухофрукты	10	10		0,220		5,600		28,000	0,100			1,000			123,50	1,24	
		Сахар	5	5				15,000		57,000				0,300	0,040		34,00	0,17	
		Зефир	50	50	50											127	145,54	7,28	
	ОБЕД	Салат из свежесы			60	0,700	4,980	2,390		57,760	0,023	0,023	26,300	28,000	0,350	94	87,12	2,02	
		Свекла	80	80		0,700		2,390		12,830	0,023	0,023	26,300	28,000	0,350		21,12	1,69	
		Масло растительное	5	5			4,980			44,930							66,00	0,33	
		Суп картофельно-рыбный с пшеном			250	5,920	4,615	11,370		112,340	0,100	0,074	1,400	8,600	0,730	92	1 205,54	22,49	
		Рыба пикша	70	70		4,570	1,370			33,140	0,030	0,050			0,300		250,93	17,57	
		Картофель	80	80		1,200	0,240	10,400		48,000	0,040	0,020		3,700	0,340		19,97	1,60	
		Лук	10	10		0,080		0,500		2,300		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	
		Пшено	20	20													49,50	0,99	
		Масло растительное	4	4			3,000			27,000							66,00	0,26	
		Масло сливочное	3	3													375,88	1,13	
		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	
		Картофель тушеный с говяжьей печенью			200	15,890	7,235	21,820		213,820	0,114	0,047	1,400	17,500	6,778	23	519,61	12,29	
		Картофель	200	200		2,400	0,480	20,800		96,000	0,080	0,040		7,400	0,680		19,97	3,99	
		Печень	80	80		13,300	2,750			78,120				4,900	6,000		74,00	5,92	
		Лук	10	10		0,080		0,500		2,300		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	
		Масло сливочное	5	5		0,040	4,000	0,050		35,500	0,004	0,003		0,300	0,008		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	
		Каша из лимона			200	0,090	0,010	15,200		66,100	0,000	3,000	5,000	0,300	0,040	6	147,34	1,64	
		Лимон	10	10		0,090	0,010	0,300		9,300		3,000	5,000				113,34	1,13	
		Сахар	15	15				14,900		56,800				0,300	0,040		34,00	0,51	
	ПОЛДНИК	Пшеника белая			60	5,360	3,084	35,633		192,590	0,117	0,316	2,200	195,500	0,765	72	555,59	8,88	
		Мука	50	50		4,120	0,440	27,600		133,300							23,96	1,20	
		Молоко	50	50		0,560	0,500	0,940		10,400	0,020	0,200	2,200	186,000	0,300		42,37	2,12	
		Масло сливочное	5	5		0,010	1,560	0,020		14,000	0,007	0,066		1,700	0,010		375,88	1,88	
		Сахар	5	5				6,980		26,500				0,100	0,015		34,00	0,17	
		Дрожжи	1	1		0,130	0,004	0,083		0,830	0,050	0,020		4,400	0,220		72,50	0,07	
		Ябло	0,5	0,5		0,540	0,580	0,010		7,560	0,040	0,030		3,300	0,220		6,88	3,44	
		Йогурт	200	200	200	9,000	2,700	6,300		92,000	0,300			223,000	0,100	86	45,10	9,02	
		ИТОГО:				49,400	39,144	190,453		1 331,510	0,678	4,023	36,400	511,600	10,952		4 261,77	86,24	

№ 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				
	УЖИН	Вермишель отварная с маслом с сахаром			200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	48	449,88	3,65	
		Вермишель	40	40													40,00	1,60	
		Масло сливочное	5	5													375,88	1,88	
		Сахар	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	0,000	5	432,87	5,10	
		Заварка	1	1													356,50	0,36	
		Сахар	15	15													34,00	0,51	
		Молоко	100	100													42,37	4,24	
		Хлеб пшеничный	30	30												42	83,00	2,49	
		ИТОГО:				0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		965,75	11,24	