

1 день.

День: понедельник
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	Ca	Fe				
	ЗАВТРАК	Вермишель отварная с маслом, сахаром			120	4,300	3,820	25,382		183,870	0,000	0,014	0,000	6,330	0,423	48	449,88	2,87	
		Вермишель	30	30		4,280	0,520	20,360		134,000		0,010		5,700	0,400		40,00	1,20	
		Масло сливочное	4	4		0,020	3,300	0,032		29,920		0,004		0,480	0,008		375,88	1,50	
		Сахар	5	5				4,990		19,950				0,150	0,015		34,00	0,17	
		Какао с молоком			200	0,000	0,000	11,444		46,800	0,000	0,000	0,000	0,200	0,030	15	353,37	5,02	
		Сахар	15	15				11,444		46,800				0,200	0,030		34,00	0,51	
		Какао	1	1													277,00	0,28	
		Молоко	100	100													42,37	4,24	
		Булка с маслом			37	3,250	5,860	19,710		144,830	0,074	0,104	0,000	17,600	0,810	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		0,050	5,460	0,070		49,630	0,010	0,080		8,400	0,010		375,88	2,63	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок	100	100		0,300		13,800		54,000						105	39,50	3,95	
		Суп крем из разных овощей			250	5,500	4,730	12,420		187,000	0,374	0,333	12,900	66,000	0,966	91	1 243,51	12,69	
		Куры	20	20		2,900	2,900	0,100		38,000	0,100	0,020		2,700	0,250		141,65	2,83	
		Морковь	30	30		0,300	0,020	2,200		9,000	0,160	0,180	1,200	13,200	0,180		24,88	0,75	
		Капуста	30	30		0,500	0,030	1,400		8,000	0,080	0,060	11,000	7,600	0,090		24,92	0,75	
		Картофель	50	50		0,600	0,100	5,100		24,000	0,020	0,010		1,800	0,160		19,97	1,00	
		Лук	7	7		0,300		0,700		3,200	0,001		0,700	2,400	0,060		24,88	0,17	
		Мука пшеничная	5	5		0,800	0,080	2,220		27,000	0,010	0,003		2,100	0,160		23,96	0,12	
		Масло сливочное	4	4		0,020	1,100	0,040		28,000	0,003	0,020		0,200	0,006		375,88	1,50	
		Молоко	100	100		0,080	0,500	0,660		49,800		0,040		36,000	0,060		42,37	4,24	
		Сметана	5	5													171,50	0,86	
		Соль	8	8										29,440	0,232		11,00	0,09	
		Лавровый лист	1	1		0,076	0,084	0,487		3,130		0,004	0,465	8,340	0,430		382,50	0,38	
		Жаркое по-домашнему			200	175,570	10,925	22,000		227,870	0,213	0,153	1,400	26,100	1,966	33	641,26	16,35	
		Куры	80	80		8,000	8,000	0,300		106,000	0,030	0,060		7,400	0,700		141,65	11,33	
		Картофель	160	160		2,400	0,480	20,700		96,000	0,140	0,080		12,000	1,080		19,97	3,20	
		Лук	7	7		0,080		0,500		2,300	0,001	0,001	0,700	2,400	0,060		24,88	0,17	
		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	
		Масло сливочное	3	3		0,020	2,300	0,030		21,100	0,040	0,003		1,000	0,006		375,88	1,13	
		Томат	5	5		165,000	0,140			0,570		0,006		0,800	0,090		54,00	0,27	
		Компот из изюма			200	0,060	0,020	16,400		63,300	0,000	0,400	0,400	8,300	0,340	40	165,50	1,83	
		Изюм	10	10		0,060	0,020	1,500		6,500		0,400	0,400	8,000	0,300		131,50	1,32	
		Сахар	15	15				14,900		56,800				0,300	0,040		34,00	0,51	
		Хлеб ржаной	40	40		2,640	0,480	13,600		72,400	0,070	0,030		14,000	1,500	41	44,80	1,79	
	ПОЛДНИК	Оладьи с морковью			60	8,019	6,849	26,598		232,160	0,290	0,130	0,060	62,300	0,824	68	646,47	23,00	
		Мука	500	500		6,120	0,440	17,600		133,600	0,200	0,030		7,200	0,500		23,96	11,98	
		Сахар	7	7				6,980		26,500				0,100	0,020		34,00	0,24	
		Яйцо	0,5	0,5		0,635	0,575	0,035		7,850							6,88	3,44	
		Морковь	20	20		0,070	0,005	0,470		1,900	0,003	0,003	0,700	2,500	0,030		24,88	0,50	
		Молоко	100	100		1,120	1,280	1,880		23,200	0,010	0,060	0,060	50,000	0,080		42,37	4,24	
		Масло сливочное	5	5		0,014	1,560	0,020		14,180	0,030	0,020		0,600	0,004		375,88	1,88	
		Масло растительное	10	10			2,990			26,000							66,00	0,66	
		Дрожжи	1	1		0,130	0,004	0,083		0,830	0,050	0,020		4,400	0,220		72,50	0,07	

