

5 ДЕНЬ.

День: пятница
Неделя: первая

№ респ.	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			B1	B2	C	Ca	Fe				
	ЗАВТРАК	Каша молочная геркулесовая			200	5,860	7,740	31,150		176,620	0,154	0,233	2,000	176,200	0,716	59	478,25	9,18	
		Молоко	150	150		3,640	4,160	6,110		75,400	0,050	0,200	2,000	161,000	0,200		42,37	6,36	
		Геркулес	30	30		2,200	1,240	20,020		61,000	0,100	0,030		15,000	0,500		26,00	0,78	
		Сахар	5	5				4,990		18,950				0,100	0,010		34,00	0,17	
		Масло сливочное	5	5		0,020	2,340	0,030		21,270	0,004	0,003		0,100	0,006		375,88	1,88	
		Булка с маслом и сыром			57	4,180	6,870	19,800		158,930	0,074	0,104	0,000	17,600	0,810	43	843,36	9,80	
		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	5,400	0,070		49,600	0,010	0,080		8,400	0,010		375,88	2,63	
		Сыр	10	10		0,940	1,070	0,090		14,130							384,48	3,84	
		Чай с лимоном			200	0,000	0,000	14,900		56,800	0,000	0,000	0,000	0,300	0,040	17	503,84	2,57	
		Заварка	1	1													356,50	0,36	
		Сахар	15	15				14,900		56,800				0,300	0,040		34,00	0,51	
		Лимон	15	15													113,34	1,70	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок	100	100	100	0,300		13,800		54,000						105	39,50	3,95	
		Мармелад	60	60	60											125	130,00	7,80	
	ОБЕД	Салат из моркови			60											9	90,88	2,75	
		Морковь	100	100													24,88	2,49	
		Растительное масло	4	4													66,00	0,26	
		Суп гороховый			250	3,530	2,835	10,890		84,190	0,243	0,104	1,400	47,240	0,716	58	1 016,26	6,76	
		Куры	20	20		1,570	1,130			16,990	0,100	0,020		2,700	0,250		141,65	2,83	
		Горох	20	20		1,000	0,040	2,500		15,000	0,060	0,030		5,000	0,100		29,00	0,58	
		Картофель	50	50		0,800	0,100	7,400		34,000	0,050	0,030		4,600	0,040		19,97	1,00	
		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	2	2		0,010	1,560	0,020		14,000	0,003	0,020		0,600	0,004		375,88	0,75	
		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	
		Вола	100	100													6,50	0,65	
		Картофельная запеканка с мясом			140	21,870	12,500	35,660		341,400	0,382	0,285	40,010	36,050	3,165	20	569,26	20,32	
		Куры	80	80		17,040	8,800	0,080		148,000	0,060	0,120		12,800	1,280		141,65	11,33	
		Картофель	190	150		4,000	0,800	34,600		160,000	0,240	0,140	40,000	20,000	1,800		19,97	3,79	
		Лук	10	10		0,140		0,910		4,100	0,080	0,010	0,010	3,100	0,080		24,88	0,25	
		Яйцо	0,5	0,5		0,670	0,600	0,040		8,300							6,88	3,44	
		Масло сливочное	4	4		0,020	2,300	0,030		21,000	0,002	0,015		0,150	0,005		375,88	1,50	
		Томатный соус			60	0,620	2,305	4,080		39,820	0,025	0,034	0,000	2,400	0,195	25	453,84	1,79	
		Томат	3	3		0,140		0,570		2,970		0,006		0,800	0,090		54,00	0,16	
		Мука	5	5		0,460	0,005	3,480		15,850	0,023	0,013		1,450	0,100		23,96	0,12	
		Масло сливочное	4	4		0,020	2,300	0,030		21,000	0,002	0,015		0,150	0,005		375,88	1,50	
		Хлеб ржаной	40	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 кураги			200	0,000	0,000	15,000		57,000	0,000	0,000	0,000	0,300	0,040	39	376,00	3,93	
		Курага	10	10													342,00	3,42	
		Сахар	15	15				15,000		57,000				0,300	0,040		34,00	0,51	

ПОЛДНИК	Комплекта рыбная															
	Рыба минтай	70	70	60	9,450	8,300	5,540	139,600	0,070	0,094	0,700	4,400	0,760	102	316,34	14,75
	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		0,670	0,600	0,040	8,300							6,88	3,44
	Масло растительное	5	5			5,000		45,000							66,00	0,33
	Лук	10	10		0,080		0,500	2,300		0,001	0,700	2,400	0,060		24,88	0,25
	Хлеб ржаной	20	20	20										41	44,80	0,90
	Кофейный напиток с молоком			200	2,800	2,500	19,700	109,250	0,040	0,150	1,500	124,300	0,240	14	380,87	4,88
	Кофе заварочный	1	1					0,250							304,50	0,30
	Сахар	10	10				15,000	57,000				0,300	0,040		34,00	0,34
	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
	ИТОГО:				51,250	43,530	184,200	1 290,010	1,058	1,034	45,610	422,790	8,182		5 288,00	91,17

№ рп.	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	Плов фруктовый			180	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	8	293,38	3,01	
		Рис	30	30													52,00	1,56	
		Изюм	8	8													131,50	1,05	
		Сахар	5	5													34,00	0,17	
		Масло сливочное	3	3													75,88	0,23	
		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	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		809,25	10,60	