

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			№ тех. карты	Стоимость (руб.)	Сумма
						Б	Ж	У	Y		B1	B2	C	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 со сливочным молоком			200	2,343	2,750	26,882	141,790		0,001	0,002	0,000	1,580	0,250		12	487,00	5,90	
		Какао	1	1		0,243	0,150	0,102	2,890		0,001	0,002	0,000	1,280	0,220			277,00	0,28	
		Сливочное молоко	30	30		2,100	2,600	16,800	99,000									176,00	5,28	
		Сахар	10	10				9,980	39,900					0,300	0,030			34,00	0,34	
		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	
		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	0,700	0,001	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 яблок			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	40	2,640	0,480	13,600	72,400		0,070	0,030		14,000	1,500		41	44,80	1,79	
		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	
	ПОЛДНИК	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	

