

День: среда
Неделя: вторая

№ 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			
	ЗАВТРАК	Каши молочная манная			200	6,240	7,900	22,350		197,800	0,054	0,213	2,200	190,400	1,223	88	485,25	9,06
		Манная крупа	20	20		2,000	0,200	13,300		65,300	0,030	0,010		4,000	0,900		33,00	0,66
		Молоко	150	150		4,200	3,700	4,000		78,000	0,020	0,200	2,200	186,000	0,300		42,37	6,36
		Сахар	5	5				5,000		19,000				0,100	0,015		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 и молоком			200	0,000	0,000	15,000		56,800	0,040	0,100	0,000	14,600	0,630	5	432,87	4,26
		Заварка	1	1										0,200	0,030		356,50	0,36
		Молоко	80	80													42,37	3,39
		Сахар	15	15										14,400	0,600		34,00	0,51
		Булка с маслом и сыром			37	3,240	1,970	15,090		86,730	0,010	0,080	0,000	8,400	0,010	43	843,36	11,01
		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													375,88	
		Сыр	20	20		0,940	1,070	0,090		14,130							384,48	7,69
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Апельсин	100	100		0,600		6,900		30,758						89	79,64	7,96
	ОБЕД	Салат "Витаминный"			60	0,600	3,030	8,200		43,000	0,000	0,010	0,000	15,000	0,600	4	115,80	2,65
		Капуста	40	40		0,600	0,040	8,200		17,000		0,010		15,000	0,600		24,92	1,00
		Морковь	40	40													24,88	1,00
		Масло растительное	10	10			2,990			26,000							66,00	0,66
		Суп рыбный с консервами «Сайра»			250	1,930	0,295	26,360		100,897	0,080	0,034	1,400	38,940	0,362	54	1 083,11	10,83
		Консервы «Сайра»	35	35		0,900	0,180	8,790		36,000							192,00	6,72
		Картофель	50	50		0,800	0,100	7,400		34,000	0,050	0,030		4,600	0,040		19,97	1,00
		Рис	20	20			0,080	0,010	9,200	26,697							52,00	1,04
		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
		Сливочное масло	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
		Оладьи из печени			70	15,060	11,680	14,750		234,660	0,289	1,621	25,100	203,640	5,520	36	213,21	15,07
		Печень	80	80		11,900	2,400			69,900	0,195	1,375	22,900	5,740	4,580		74,00	5,92
		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		0,560	0,500	0,940		10,400	0,020	0,200	2,200	186,000	0,300		42,37	4,24
		Мука	20	20		2,060	0,200	13,800		66,800	0,034	0,016		8,600	0,420		23,96	0,48
		Масло растительное	15	15			8,000			80,000							66,00	0,99
		Картофельные пюре			130	3,360	5,440	20,910		144,300	0,144	0,143	0,000	76,300	1,168	34	438,22	8,42
		Картофель	200	200		2,200	0,440	18,980		88,000	0,140	0,080		12,000	1,080		19,97	3,99
		Молоко	60	60		1,120	1,000	1,880		20,800		0,060		64,000	0,080		42,37	2,54
		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		2,640	0,480	13,600		72,400	0,070	0,030		14,000	1,560	41	44,80	1,79
		Каша из кураги			200	0,220	0,000	20,500		84,800	0,100	0,000	0,000	1,300	0,040	34	376,00	3,93
		Курага	10	10		0,220		5,600		28,000	0,100			1,000			342,00	3,42
		Сахар	15	15						56,800				0,300	0,040		34,00	0,51
	ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный с маслом			60	2,860	1,400	15,940		83,000	0,030	0,280	2,200	194,400	0,310	110	150,50	4,67
		Хлеб пшеничный	40	40		2,300	0,900	15,000		72,600	0,010	0,080		8,400	0,010		83,00	3,32
		Панцило	20	20		0,560	0,500	0,940		10,400	0,020	0,200	2,200	186,000	0,300		67,50	1,35
		Крем-брюле			200	0,000	0,000	15,000		56,800	0,040	0,100	0,000	14,400	0,600	11	76,37	6,87
		Молоко	150	150													42,37	6,36
		Сахар	15	15										14,400	0,600		34,00	0,51
		ИТОГО:				36,750	32,195	194,600		1 191,945	0,857	2,611	30,900	771,380	12,023		4 339,13	86,52

№ 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			B1	B2	C	Ca	Fe				
	УЖИН	Суп молочный с макаронными изделиями			200	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		103	116,37	7,73	
		Вermишель	30	30													40,00	1,20	
		Сахар	5	5													34,00	0,17	
		Молоко	150	150													42,37	6,36	
		Хлеб пшеничный	40	40	40											42	83,00	3,32	
		ИТОГО:				0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			199,37	11,05	