

День: среда
Неделя: третья

13 день.

№ реп.	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	Вареники «сливие» с сливочным маслом			110	28,830	14,230	60,060		507,160	0,128	0,299	0,500	176,300	1,063		98	342,53	16,34
		Творог	60	60		23,750	8,750	19,000		258,800	0,050	0,250	0,500	164,000	0,400			201,81	12,11
		Масло сливочное	5	5		0,040	4,000	0,050		35,500	0,004	0,003		0,300	0,008			75,88	0,38
		Мука	10	10		4,500	0,900	36,000		186,300	0,034	0,016		8,600	0,420			23,96	0,24
		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
		Сахар	5	5				5,000		19,000				0,100	0,015			34,00	0,17
		Кофейный напиток			200	0,139	0,144	15,039		59,080	0,000	0,000	0,000	0,300	0,400	14		338,50	0,81
		Кофе знаковый	1	1		0,139	0,144	0,069		2,230								304,50	0,30
		Сахар	15	15				14,970		56,850				0,300	0,400			34,00	0,51
		Булка со сливочным маслом			37	2,359	6,360	15,010		128,230	0,090	0,170	0,000	14,400	0,600	44		458,88	5,95
		Хлеб пшеничный	40	40		2,310	0,900	14,940		78,600	0,080	0,090		6,000	0,590			83,00	3,32
		Масло сливочное	7	7		0,049	5,460	0,070		49,630	0,010	0,080		8,400	0,010			375,88	2,63
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Мандарин	100	100													89	84,75	8,48
	ОБЕД	Салат из моркови с изюмом			60	0,700	3,030	1,800		37,800	0,035	0,030	23,000	26,000	3,660	9		222,38	2,81
		Морковь	60	60		0,700	0,040	1,800		10,800	0,015	0,020	22,500	24,000	0,300			24,88	1,49
		Изюм	5	5														131,50	0,66
		Масло растительное	10	10			2,990			27,000	0,020	0,010	0,500	2,000	3,360			66,00	0,66
		Суп полевой на курином бульоне			250	3,940	3,900	14,270		107,460	0,189	0,083	1,300	19,800	1,032	55		647,76	7,64
		Куры	20	20		2,100	2,200	0,080		28,900	0,100	0,020		2,700	0,250			141,65	2,83
		Пшено	15	15		0,600	0,140	3,100		16,700		0,002		1,300	0,100			49,50	0,74
		Морковь	10	10		0,100		0,560		2,640	0,006	0,007	0,400	5,100	0,070			24,88	0,25
		Лук	10	10		0,150		0,860		3,870	0,002	0,002	0,900	3,100	0,008			24,88	0,25
		Масло сливочное	4	4		0,010	1,560	0,010		14,680	0,003	0,002		0,600	0,004			375,88	1,50
		Картофель	100	100		0,980		9,660		40,670	0,080	0,050		7,000	0,600			19,97	2,00
		Соль	6	6										29,440	0,232			11,00	0,07
		Шницель из куриного и говяжьего мяса			60	19,577	19,400	15,959		294,387	0,331	0,522	7,300	15,940	2,550	22		1 070,29	22,26
		Говядина	20	20		3,720	3,200			43,000	0,060	0,420	7,000	1,740	1,380			372,00	7,44
		Куры	60	60		14,500	12,650	0,560		191,960	0,030	0,060		7,400	0,700			141,65	8,50
		Лук	10	10		0,060		0,380		1,720		0,008	0,300	1,200	0,030			24,88	0,25
		Масло растительное	4	4			2,000			17,980								66,00	0,26
		Масло сливочное	3	3		0,007	0,780	0,010		7,090	0,001	0,001		0,300	0,020			375,88	1,13
		Яйцо	0,5	0,5		0,520	0,470	0,029		6,437	0,040	0,030		3,300	0,220			6,88	3,44
		Хлеб пшеничный	15	15		0,770	0,300	14,980		26,200	0,200	0,003		2,000	0,200			83,00	1,25
		Тушёная капуста			140	1,672	3,130	10,360		75,890	0,012	0,078	103,900	82,100	1,108	21		504,56	6,65
		Капуста	180	180		1,280		8,320		38,400		0,060	103,000	72,000	0,900			24,92	4,49
		Томат	3	3		0,144		0,570		2,970		0,005		0,600	0,070			54,00	0,16
		Лук	10	10		0,120		0,760		3,440		0,002	0,900	3,100	0,080			24,88	0,25
		Морковь	10	10		0,100	0,010	0,670		2,720	0,006	0,007		5,100	0,050			24,88	0,25
		Масло сливочное	4	4		0,028	3,120	0,040		28,360	0,006	0,004		1,300	0,008			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		56,800	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		56,800				0,300	0,040			34,00	0,51

