

День: четверг
Неделя: третья

День: четверг
Неделя: третья

№ 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	Каша молочная «Боярская»			200	7,727	7,205	39,625				0,057	0,556	2,150	174,800	0,961			85	633,25	9,66	
		Молоко	150	150		3,600	3,200	6,000				0,050	0,200	2,000	161,000	0,200				42,37	6,36	
		Пшено	30	30		4,025	0,105	23,100					0,140			9,500	0,700			49,50	1,49	
		Изюм	4	4		0,072			5,475					0,150	0,150	2,500	0,050			131,50	0,53	
		Сахар	5	5					5,000							0,100	0,001				34,00	0,17
		Масло сливочное	3	3		0,030	3,900	0,050				0,007	0,066		1,700	0,010				375,88	1,13	
	КАША С МОЛОКОМ	Какао с молоком			200	0,000	0,000	14,900				0,000	0,000	0,000	0,300	0,040			15	323,37	4,57	
		Какао	1	1																277,00	0,28	
		Молоко	100	100																42,37	4,24	
		Сахар	15	15					14,900							0,300	0,040				4,00	0,06
		Булка с маслом			37	2,359	6,046		15,030				0,090	0,170	0,000	14,400	0,600		44	514,16	5,48	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	40		2,310	0,900	14,940				0,080	0,090		6,000	0,590				83,00	3,32	
		Масло шоколадное	5	5		0,049	5,146	0,090				0,010	0,080		8,400	0,010				431,16	2,16	
		Сок	100	100		0,300			13,800										105	39,50	3,95	
		Шоколад	15	15															104	589,00	8,84	
		Салат из свежих помидор			60	0,000	0,000	0,000				0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		84	186,86	6,98	
	ОБЕД	Помидор	55	55																120,86	6,65	
		Растительное масло	5	5																66,00	0,33	
		Суп мясной с зренками на курином бульоне			250	5,890	4,606		24,500			0,166	0,056	1,100	44,640	1,076			120	611,29	4,48	
		Куры	20	20		2,180	2,300	0,080				0,100	0,020		2,700	0,250				141,65	2,83	
		Крупа манная	10	10		2,060	0,200	13,500				0,020	0,006		3,000	0,100				33,00	0,33	
		Лук	10	10		0,070		0,500					0,001	0,700	2,400	0,060				24,88	0,25	
		Морковь	10	10		0,070	0,006	0,500				0,003	0,003	0,400	2,500	0,030				24,88	0,17	
		Масло сливочное	2	2		0,010	1,500	0,020				0,003	0,020		0,600	0,004				375,88	0,75	
		Соль	6	6											29,440	0,232				11,00	0,07	
		Сухарики из хлеба пшеничного			10	1,500	0,600	9,900				0,040	0,006		4,000	0,400			79	83,00	1,66	
		Куриная грудка тушёная с овощами			60	13,050	14,506	1,510				0,036	0,084	1,100	12,900	0,794			124	653,70	17,06	
		Куриная грудка	70	70		12,900	13,000	0,490				0,030	0,060		7,400	0,700				228,06	15,96	
		Морковь	7	7		0,070	0,006	0,500				0,003	0,003	0,400	2,500	0,030				24,88	0,17	
		Лук	7	7		0,070		0,500					0,001	0,700	2,400	0,060				24,88	0,17	
		Масло сливочное	2	2		0,010	1,500	0,020				0,003	0,020		0,600	0,004				375,88	0,75	
	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	Каши гречневая рассыпчатая			140	0,020	2,340	0,030				0,007	0,006	0,000	1,700	0,010			99	426,38	3,90	
		Гречка	40	40																50,50	2,02	
		Масло сливочное	5	5		0,020	2,340	0,030				0,007	0,006		1,700	0,010				375,88	1,88	
		Хлеб ржаной	40	40		2,640	0,480	13,680				0,070	0,030		14,000	1,500			41	44,80	1,79	
		Компот из чернослива			200	0,000	0,000		14,900			0,000	0,000	0,000	0,000	0,300	0,040		96	356,50	2,77	
		Чернослив	7	7																322,50	2,26	
		Сахар	15	15					14,900							0,300	0,040			34,00	0,51	
		Тёртая рыба			60	10,900	2,000	5,710				0,120	0,124	0,700	8,800	0,980			75	250,34	13,75	
		Рыба Минтай	65	65		9,600	1,200					0,050	0,090			0,500				135,58	8,81	
		Яйцо	0,5	0,5		0,500	0,500	0,030				0,050	0,020		4,400	0,220				6,88	3,44	
	ПОЛДНИК	Лук	10	10		0,100		0,700						0,011	0,700	2,400	0,060			24,88	0,25	
		Хлеб пшеничный	15	15		0,700	0,300	4,980				0,020	0,003		2,000	0,200				83,00	1,25	
		Соевые сметанно-томатный			60	1,280	3,840	6,000				0,020	0,022	0,000	5,800	0,210			90	315,46	1,40	
		Сметана	5	5		0,280	2,200	0,300					0,010			3,600	0,030				171,50	0,86
		Томат	4	4		0,200		0,700					0,006			0,800	0,090				54,00	0,22
		Мука	8	8		0,800	0,080	5,000				0,020	0,006		1,400	0,090				23,96	0,19	
		Масло растительное	2	2			1,560													66,00	0,13	

	Хлеб ржаной	20	20	1,320	0,240	6,840	36,200	0,030	0,010	7,000	0,700	41	44,80	0,90
	Чай с лимоном		200	0,000	0,000	15,000	57,890	0,000	0,000	0,300	0,040	17	473,84	0,96
	Заварка	1	1			0,100	1,090						356,50	0,36
	Лимон	5	5							0,300	0,040		113,34	0,57
	Сахар	10	10			14,900	56,800						4,00	0,04
	ИТОГО:			45,486	41,263	171,525	1 263,720	0,596	1,058	284,940	6,951		5 546,25	88,14

№ реч.	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				B1	B2	C			Ca	Fe		
	УЖИН				200	0,000	0,000	0,000			0,000	0,000	0,000	0,000			0,000	0,000	524,53	6,24
		Овощное рагу	80	80															24,92	1,99
		Капуста	80	80															19,97	1,60
		Картофель	5	5															375,88	1,88
		Масло сливочное	10	10															24,88	0,25
		Лук	10	10															24,88	0,25
		Морковь	5	5															54,00	0,27
		Томат	20	20	20											41			44,80	0,90
		Хлеб ржаной			200	0,000	0,000	0,000			0,000	0,000	0,000	0,000		16	0,000	0,000	390,50	0,87
		Чай с сахаром	1	1															356,50	0,36
		Заварка	15	15															34,00	0,51
		Сахар																		
		ИТОГО:				0,000	0,000	0,000			0,000	0,000	0,000	0,000			0,000	0,000	959,83	8,00