

День: четверг
Неделя: четвёртая

№ 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	Каши манная молочная			200	7,260	7,640	23,290		182,020	0,064	0,209	1,900	163,300	0,307			88	485,25	9,23	
		Молоко	150	150		4,200	5,200	6,700		93,000	0,050	0,200	1,900	161,000	0,200				42,37	6,36	
		Манка	25	25		3,050	0,090	11,590		48,450	0,010	0,006		1,200	0,100				33,00	0,83	
		Сахар	5	5				4,990		18,700					0,100	0,001				34,00	0,17
		Масло сливочное	5	5		0,010	2,350	0,010	21,870		56,800	0,004	0,003		1,000	0,006				375,88	1,88
		Чай с молоком			200	0,000	0,000	14,900			0,000	0,000	0,000	0,300	0,040		5	432,87	5,10		
		Заварка	1	1															356,50	0,36	
		Молоко	100	100															42,37	4,24	
		Сахар	15	15				14,900		56,800				0,300	0,040				34,00	0,51	
		Булочка с маслом, сыром			37	7,480	11,220	13,980		192,180	0,090	0,250	0,000	214,400	0,780		43	843,36	13,64		
		Хлеб пшеничный	40	40		2,140	0,340	13,940		68,600	0,080	0,090		6,000	0,590				83,00	3,32	
		Масло сливочное	7	7		0,040	5,480	0,040		51,380	0,010	0,080		8,400	0,010				375,88	2,63	
		Сыр	20	20		5,300	5,400			72,200		0,080		200,000	0,180				384,48	7,69	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Апельсин	100	100		0,600		13,800		54,000							89	79,64	7,96		
	ОБЕД	Салат из овощей с растительным маслом			60	2,000	5,100	15,000		108,000	0,000	0,040	0,000	37,000	1,400		94	87,12	3,08		
		Свёкла	130	130		2,000	0,100	15,000		63,000		0,040			37,000	1,400			21,12	2,75	
		Масло растительное	5	5			5,000			45,000									66,00	0,33	
		Суп зреловый на мясо-костном курином бульоне			250	3,620	2,360	14,190		91,960	0,189	0,101	1,300	49,240	1,264		62	648,76	6,77		
		Птица	20	20		1,780	0,660			13,400	0,100	0,020		2,700	0,250				141,65	2,83	
		Масло сливочное	3	3		0,010	1,560	0,010		14,680	0,003	0,020		0,600	0,004				375,88	1,13	
		Гречневая крупа	5	5		0,600	0,140	3,100		16,700		0,002		1,300	0,100				50,50	0,25	
		Картофель	100	100		0,980		9,660		40,670	0,080	0,050		7,000	0,600				19,97	2,00	
		Лук	10	10		0,150	0,860	3,870		3,870		0,002	0,900	3,100	0,008				24,88	0,25	
		Морковь	10	10		0,100		0,560		2,640	0,006	0,007	0,400	5,100	0,070				24,88	0,25	
		Соль	6	6										29,440	0,232				11,00	0,07	
		Овощное рагу с мясом птицы			200	19,894	13,450	32,150		284,930	0,159	0,111	6,900	27,800	0,950		133	646,21	17,61		
		Капуста	150	150		11,500	1,320	29,800		132,400	0,060	0,030	6,000	9,600	0,040				24,92	3,74	
		Птица	80	80		8,000	8,000	0,300		106,000	0,030	0,060		7,400	0,700				141,65	11,33	
		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	0,060	0,007		5,100	0,050				24,88	0,25	
		Масло сливочное	5	5		0,030	4,120	0,050		37,400	0,009	0,007		2,000	0,010				375,88	1,88	
		Колот из чернослива			200	0,000	0,000	14,850		61,150	0,000	0,000	0,000	0,300	0,040		96	356,50	3,74		
		Сахар	15	15				14,850		61,150				0,300	0,040				34,00	0,51	
		Чернослив	10	10															322,50	3,23	
		Хлеб ржаной			40	1,880	0,280	19,920		85,600	0,070	0,030		14,000	1,500		41	44,80	1,79		
	ПОЛДНИК	Блики из рыбы Минтай			150	10,820	7,170	20,010		203,500	0,117	0,200	0,900	10,500	1,110		132	285,34	13,96		
		Рыба Минтай	70	70		8,000	2,400			58,000	0,050	0,090			0,500				135,58	9,49	
		Масло растительное	4	4		0,200	3,920	0,020		36,700	0,007	0,066		1,700	0,010				66,00	0,26	
		Рис	10	10		1,890	0,270	19,330		97,800	0,020	0,012		2,400	0,300				52,00	0,52	
		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	
		Лук	10	10		0,190	0,650			3,440		0,002	0,900	3,100	0,080				24,88	0,25	
		Соус томатный			50												25	453,84	1,41		
		Томат	3	3															54,00	0,16	
		Масло сливочное	3	3		0,010	1,560	0,010		14,680	0,003	0,020		0,600	0,004				375,88	1,13	
		Мука	5	5															23,96	0,12	

			20	20	20	1,880	0,280	19,920	85,600	0,070	0,030	14,000	1,500	41	44,80	0,90
						0,000	0,000	9,900	46,800	0,000	0,000	0,200	0,030	14	338,50	0,81
			1	1											304,50	0,30
			15	15				9,900	46,800			0,200	0,030		34,00	0,51
						55,434	47,500	211,910	1 452,540	0,759	0,971	11,000	531,040	8,921	4 746,99	86,01

№ реч.	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	C		Ca	Fe			
	УЖИН	Суп вермишелевый молочный			200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	103	116,37	7,33
		Молоко	150	150														42,37	6,36
		Вермишель	20	20														40,00	0,80
		Сахар	5	5														34,00	0,17
		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	0,000		199,37	9,82