

3 день.

День: среда
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		№ техн. карты	Стоимость (руб.)	Сумма	
						Б	Ж	У			B1	B2	C	Ca	Fe					
	ЗАВТРАК	Каша молочная «Дружба»			200	6,370	6,140	31,230		216,040	0,105	0,330	2,000	168,300	1,111		3	604,25	9,92	
		Молоко	150	150		3,600	3,200	6,000		75,000	0,050	0,200	2,000	161,000	0,200			42,37	6,36	
		Рис	10	10		0,700	0,100	7,000		33,000	0,008	0,004		0,800	0,100			52,00	0,52	
		Пшено	10	10		1,150	0,300	6,600		34,800		0,040		2,700	0,200			49,50	0,50	
		Гречка	10	10		0,900	0,200	6,600		33,000	0,040	0,020		2,000	0,600			50,50	0,51	
		Сахар	5	5					5,000		19,000				0,100	0,001			34,00	0,17
		Масло сливочное	5	5		0,020	2,340	0,030		21,240	0,007	0,066		1,700	0,010			375,88	1,88	
		Чай с молоком			200	2,200	2,000	18,600		103,000	0,030	0,120	1,200	99,380	1,240	5	432,87	7,22		
		Заварка	1	1															356,50	0,36
		Сахар	15	15					14,900		56,800				0,300	0,040			34,00	0,51
		Молоко	150	150		2,200	2,000	3,700		46,200	0,030	0,120	1,200	99,080	1,200			42,37	6,36	
		Булка с маслом и сыром			37	3,240	5,800	19,710		144,800	0,074	0,104	0,000	17,600	0,810	43	843,36	9,80		
		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		0,040	5,400	0,070		49,600	0,010	0,080		8,400	0,010			375,88	2,63	
		Сыр	10	10														384,48	3,84	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Компот из сухофруктов			100	0,220	0,000	24,600		73,500	0,100	0,000	0,000	1,300	0,040	37	157,50	1,41		
		Сухофрукты	10	10		0,220		5,600		28,000	0,100			1,000				123,50	1,24	
		Сахар	5	5				19,000		45,500				0,300	0,040			34,00	0,17	
	ОБЕД	Салат из капусты с растительным маслом			60	0,700	2,990	2,380		39,760	0,020	0,020	26,200	27,900	0,350	49	90,92	3,15		
		Капуста	100	100		0,700			2,380		12,800	0,020	0,020	26,200	27,900	0,350		24,92	2,49	
		Масло растительное	10	10			2,990				26,960							66,00	0,66	
		Свекольник на курином бульоне			250	4,600	5,715	11,090		113,500	0,137	0,133	0,900	30,700	1,224	2	1 173,38	9,35		
		Куры	20	20		3,000	3,000	0,100		41,000	0,100	0,020		2,700	0,250			141,65	2,83	
		Свекла	80	80		0,700	0,050	4,800		20,000		0,020		17,700	0,600			21,12	1,69	
		Картофель	60	60		0,600	0,100	5,000		24,000	0,030	0,020		3,000	0,270			19,97	1,20	
		Лук	7	7		0,080		0,500		2,300	0,001		0,700	2,400	0,060			24,88	0,17	
		Морковь	10	10		0,070	0,005	0,470		1,900	0,003	0,003	0,200	2,500	0,030			24,88	0,25	
		Масло сливочное	5	5		0,010	1,560	0,020		14,000	0,003	0,020			0,600	0,004			375,88	1,88
		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	
		Сметана	5	5		0,140	1,000	0,200		10,300		0,050		1,800	0,010			171,50	0,86	
		Плов рисовый с мясом кур			200	215,995	19,245	27,390		344,310	0,059	0,689	11,900	24,330	18,742	35	739,29	16,64		
		Куры	80	80		11,600	11,600	0,440		154,160	0,040	0,088		10,760	1,016			141,65	11,33	
		Рис	40	40		204,000	0,300	25,000		115,000	0,010	0,560	11,000	7,200	17,500			52,00	2,08	
		Томат	5	5		0,230		0,950		4,950		0,008		1,170	0,130			54,00	0,27	
		Лук	7	7		0,080		0,500		2,300	0,001		0,700	2,400	0,060			24,88	0,17	
		Морковь	10	10		0,070	0,005	0,470		1,900	0,003	0,003	0,200	2,500	0,030			24,88	0,25	
		Масло сливочное	5	5		0,015	2,340	0,030		21,000	0,005	0,030		0,300	0,006			375,88	1,88	
		Масло растительное	10	10			5,000			45,000								66,00	0,66	
		Компот из лимона			200	0,090	0,010	15,200		66,100	0,000	3,000	5,000	0,300	0,040	6	147,34	2,21		
		Лимон	15	15		0,090	0,010	0,300		9,300		3,000	5,000					113,34	1,70	
		Сахар	15	15				14,900		56,800				0,300	0,040			34,00	0,51	
		Хлеб ржаной	40	40		2,640	0,480	13,600		72,400	0,070	0,030		14,000	1,500	41	44,80	1,79		

