

12 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	B2	C	Ca	Fe			
	ЗАВТРАК									120		0,104	0,083	0,000	8,400	2,609	99	460,38	5,95
		Каши гречневая с маслом и сахаром				5,040	5,300	30,050			188,500								
		Гречневая крупа	40	40		5,000	1,300	25,000			134,000	0,100	0,080			8,000	2,600		50,50
		Сахар	5	5				5,000			19,000				0,100	0,001			34,00
		Масло сливочное	5	5		0,040	4,000	0,050			35,500	0,004	0,003		0,300	0,008			375,88
		Чай с сахаром			200	0,000	0,000	15,000			56,800	0,040	0,100	0,000	14,600	0,630	16	390,50	0,87
		Заварка	1	1											0,200	0,030			356,50
		Сахар	15	15				15,000			56,800	0,040	0,100		14,400	0,600			34,00
		Булка с маслом			37	2,340	6,300	15,070			122,200	0,010	0,080	0,000	8,400	0,010	44	458,88	5,95
		Хлеб пшеничный	40	40		2,300	0,900	15,000			72,600	0,010	0,080		8,400	0,010			83,00
		Масло сливочное	7	7		0,040	5,400	0,070			49,600								3,32
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК									100		0,100	0,000	0,000	1,300	0,040	37	375,88	2,63
		Коктейль из сухофруктов				0,220	0,000	20,600			85,000	0,100	0,000		1,000				157,50
		Сухофрукты	10	10		0,220		5,600			28,000	0,100			0,300	0,040			123,50
		Сахар	5	5				15,000			57,000				0,300	0,040			34,00
		Зефир			50														0,17
	ОБЕД									60		0,023	0,023	26,300	28,000	0,350	127	145,54	7,28
		Салат из свежих овощей				0,700	4,980	2,390			57,760	0,023	0,023	26,300	28,000	0,350	94	87,12	2,02
		Свекла	80	80		0,700		2,390			12,850	0,023	0,023	26,300	28,000	0,350			21,12
		Масло растительное	5	5			4,980				44,930								1,69
		Суп картофельно-рыбный с грибами			250	5,920	4,615	11,370			112,340	0,100	0,074	1,400	8,600	0,730	92	1 205,54	22,49
		Рыба пища	70	70		4,570	1,370				33,140	0,030	0,050			0,300			250,93
		Картофель	80	80		1,200	0,240	10,400			48,000	0,040	0,020		3,700	0,340			19,97
		Лук	10	10		0,080	0,500				2,300	0,001	0,001	0,700	2,400	0,060			1,60
		Морковь	10	10		0,070	0,005	0,470			1,900	0,030	0,003	0,700	2,500	0,030			24,88
		Пшено	20	20															0,25
		Масло растительное	4	4			3,000				27,000								24,88
		Масло сливочное	3	3															0,25
		Лавровый лист	1	1		0,076	0,084	0,487			3,130			0,004	0,465	8,340	0,430		66,00
		Соль	6	6											29,440	0,232			0,26
		Картофель тушеный с говяжьей печенью			200	15,890	7,235	21,820			213,820	0,114	0,047	1,400	17,500	6,778	23	519,61	1,13
		Картофель	200	200		2,400	0,480	20,800			96,000	0,080	0,040		7,400	0,680			382,50
		Печень	80	80		13,300	2,750				78,120				4,900	6,000			11,00
		Лук	10	10		0,080		0,500			2,300		0,001	0,700	2,400	0,060			0,07
		Морковь	10	10		0,070	0,005	0,470			1,900	0,030	0,003	0,700	2,500	0,030			0,25
		Масло сливочное	5	5		0,040	4,000	0,050			35,500	0,004	0,003		0,300	0,008			1,88
		Хлеб ржаной			40	2,640	0,480	15,000			78,400	0,070	0,030		14,000	1,500	41	44,80	1,79
		Коктейль из лимона			200	0,090	0,010	15,200			66,100	0,000	0,000	5,000	0,300	0,040	6	147,34	1,64
		Лимон	10	10		0,090	0,010	0,300			9,300		0,000	5,000					113,34
		Сахар	15	15				14,900			56,800				0,300	0,040			34,00
	ПОЛДНИК									60		0,117	0,316	2,200	195,500	0,765	72	555,59	0,51
		Плюшка венская				5,360	3,084	35,633			192,590								8,88
		Мука	50	50		4,120	0,440	27,600			133,300								23,96
		Молоко	50	50		0,560	0,500	0,940			10,400	0,020	0,200	2,200	186,000	0,300			42,37
		Масло сливочное	5	5		0,010	1,560	0,020			14,000	0,007	0,066		1,700	0,010			2,12
		Сахар	5	5				6,980			26,500				0,100	0,015			375,88
		Дрожжи	1	1		0,130	0,004	0,830			7,560	0,050	0,020		4,400	0,220			0,17
		Яйцо	0,5	0,5		0,540	0,580	0,010			7,560	0,040	0,030		3,300	0,220			72,50
		Итого:	200	200		9,000	2,700	6,300		200	92,000	0,300	0,300	36,300	223,000	0,100	86	45,10	9,02
	ИТОГО:					47,200	34,704	188,433			1 265,510	0,678	4,053	36,300	519,600	13,552		4 217,90	79,58

№ 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				
	УЖИН	Вермишель отварная с маслом с сахаром			200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	48	449,88	3,65	
		Вермишель	40	40												40,00	1,60	
		Масло сливочное	5	5												375,88	1,88	
		Сахар	5	5												34,00	0,17	
		Чай с молоком			200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	5	432,87	5,10	
		Заварка	1	1												356,50	0,36	
		Сахар	15	15												34,00	0,51	
		Молоко	100	100												42,37	4,24	
		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		965,75	11,24	