

2 ДЕНЬ.

№ 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	В ₁		В ₂	С	Ca	Fe						
	ЗАВТРАК	Сырники			110	14,970	13,710	42,060		324,400	0,107	0,296	0,000	115,000	1,044		80	956,75	17,44	
		Творог	50	50			11,700	6,300	0,900		109,000		0,210		105,000	0,322			204,41	10,22
		Манка	5	5			0,500	0,050	3,300		16,400	0,070	0,020		1,000	0,048			31,00	0,16
		Мука	15	15			2,060	0,200	13,800		66,800	0,034	0,016		8,600	0,420			24,27	0,36
		Сахар	10	10					10,000		37,900				0,200	0,030			46,89	0,47
		Яйцо	0,5	0,5			0,670	0,600	0,040		8,300		0,030			0,220			6,00	3,00
		Масло сливочное	4	4			0,010	1,560	0,020		14,000	0,003	0,020		0,200	0,004			511,68	2,05
		Масло растительное	10	10				5,000			45,000								60,00	0,60
		Кисель фруктовый (соус)	8	8	50	0,030		14,000		27,000							64	72,50	0,58	
		Чай с сахаром			200	0,000	0,000	15,000		56,800	0,040	0,100	0,000	14,600	0,630		16	236,89	0,89	
		Заварка	1	1											0,200	0,030			190,00	0,19
		Сахар	15	15					15,000	56,800	0,040	0,100		14,400	0,600			46,89	0,70	
		Булка с маслом			37	3,240	5,800	19,710		144,800	0,064	0,024	0,000	9,200	0,800		44	599,74	7,10	
		Хлеб пшеничный	40	40		3,200	0,400	19,640		95,200	0,064	0,024		9,200	0,800			88,06	3,52	
		Масло сливочное	7	7		0,040	5,400	0,070		49,600								511,68	3,58	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Яблоко	100	100	100												89	98,00	9,80	
	ОБЕД	Салат из свежих овощей			60	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		87	135,97	6,32	
		Огурец	80	80															75,97	6,08
		Растительное масло	4	4														60,00	0,24	
		Суп сборноовощной на курином бульоне			250	4,870	5,475	13,000		119,800	0,263	0,155	11,770	18,730	0,775		61	1 053,54	15,42	
		Куры	20	20		2,900	2,900	0,100		38,000	0,100	0,020		2,700	0,250			141,65	2,83	
		Морковь	20	20		0,070	0,005	0,470		1,900	0,040	0,040	0,260	2,840	0,040			27,89	0,56	
		Капуста	70	70		0,600	0,030	1,500		8,600	0,080	0,060	11,000	7,600	0,090			27,89	1,95	
		Картофель	100	100		1,200	0,240	10,400		48,000	0,040	0,020		3,700	0,340			26,03	2,60	
		Зеленый горошек	10	10														80,00	0,80	
		Лук	7	7		0,080		0,500		2,300	0,001		0,510	1,740	0,050			27,89	0,20	
		Масло сливочное	4	4		0,020	2,300	0,030		21,000	0,002	0,015		0,150	0,005			511,68	2,05	
		Лавровый лист	1	1		0,076	0,084	0,487		3,130		0,004	0,465	8,340	0,430			200,00	0,20	
		Сметана	8	8		0,140	1,000	0,200		10,300								176,25	1,41	
		Огурцы соленые	25	25		8,100	0,010	0,400		1,800		0,005	1,000	2,900	0,070			109,40	2,74	
		Соль	8	8										29,440	0,232			10,51	0,08	
		Печень по-строгановски			80	10,440	10,295	3,840		155,260	0,210	1,179	19,460	11,640	3,948		112	1 067,98	16,90	

				70	70		9,680	1,960		56,790	0,158	1,117	18,600	4,660	3,720		180,00	12,60
				7	7		0,080		0,500	2,300	0,005		0,600	2,000	0,040		27,89	0,20
				10	10		0,070	0,005	0,470	1,900	0,040	0,040	0,260	2,840	0,040		27,89	0,28
				5	5		0,140	1,000	0,200	10,300							176,25	0,88
				5	5		0,310	0,030	2,070	10,000	0,005	0,002		1,290	0,063		24,27	0,12
				10	10			5,000		50,000							60,00	0,60
				4	4		0,020	2,300	0,030	21,000	0,002	0,015		0,150	0,005		511,68	2,05
				3	3		0,140		0,570	2,970		0,005		0,700	0,080		60,00	0,18
						120	2,440	4,350	25,050	150,500	0,032	0,017	0,000	3,100	0,308	115	554,68	4,28
				40	40		2,400	0,350	25,000	115,000	0,028	0,014		2,800	0,300		43,00	1,72
				5	5		0,040	4,000	0,050	35,500	0,004	0,003		0,300	0,008		511,68	2,56
						200	0,000	0,000	15,000	56,800	0,000	0,000	0,000	0,030	0,004	96	226,89	2,50
				10	10												180,00	1,80
				15	15				15,000	56,800				0,030	0,004		46,89	0,70
				40	40	40	2,640	0,480	13,600	72,400	0,070	0,030		14,000	1,500	41	47,52	1,90
				150	150	150										65	46,70	7,01
				40	40	40	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,024		9,200	0,800	42	88,06	3,52
							38,600	40,110	147,260	1 080,760	0,786	1,801	31,230	186,300	9,009		5 112,72	93,08

№ 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			В ₁	В ₂	С		Ca	Fe				
	УЖИН	Омлет			80	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		38	76,97	9,16
		Яйцо	1	1																6,00
		Молоко	65	65																46,70
		Мука пшеничная	5	5																24,27
		Хлеб ржаной	20	20	20													41	47,52	0,95
		Чай с молоком			200	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		5	283,59	7,90
		Заварка	1	1																190,00
		Сахар	15	15																46,89
		Молоко	150	150																46,70
		ИТОГО:				0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			408,08	18,01