

6 день.

№ рсч.	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	Каши гречневая рассыпчатая			120	5,020	3,640	25,030		155,240	0,107	0,086	0,000	9,700	2,610	99	618,57	6,56
		Гречневая крупа	45	45		5,000	1,300	25,000		134,000	0,100	0,080		8,000	2,600		60,00	2,70
		Сахар	6	6													46,89	0,28
		Масло сливочное	7	7		0,020	2,340	0,030		21,240	0,007	0,006		1,700	0,010		511,68	3,58
		Какао со сгущенным молоком			200	0,000	0,000	15,000		56,800	0,040	0,100	0,000	14,400	0,600	12	329,06	5,40
		Какао	1	1													122,00	0,12
		Сгущенное молоко	30	30													160,17	4,81
		Сахар	10	10				15,000		56,800	0,040	0,100		14,400	0,600		46,89	0,47
		Булка с маслом			37	2,340	6,300	15,070		122,200	0,010	0,080	0,000	8,400	0,010	44	593,66	7,06
		Хлеб пшеничный	40	40		2,300	0,900	15,000		72,600	0,010	0,080		8,400	0,010		88,06	3,52
		Масло шоколадное	7	7		0,040	5,400	0,070		49,600							505,60	3,54
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок	100	100	100	0,300		3,180		54,000						105	44,00	4,40
	ОБЕД	Салат из моркови			60											9	87,89	2,55
		Растительное масло	10	10			5,000			45,000							60,00	0,60
		Морковь	70	70		0,040		0,300		1,460	0,030	0,003	0,200	2,500	0,030		27,89	1,95
		Суп с клецками на курином			250	3,478	3,360	21,748		92,250	0,304	0,139	0,900	24,000	1,590	57	765,41	11,96
		Куры	20	20		1,570	1,130			16,990	0,100	0,020		2,700	0,250		141,65	2,83
		Мука	17	17		0,740	0,080	5,580		25,360	0,020	0,006		1,400	0,090		24,27	0,41
		Масло сливочное	5	5		0,008	1,570	0,008		14,680	0,003	0,020		0,600	0,040		511,68	2,56
		Картофель	100	100		0,450		15,400		23,850	0,100	0,070		10,000	0,900		26,03	2,60
		Яйцо	0,5	0,5		0,540	0,580	0,010		7,560	0,050	0,020		4,400	0,220		6,00	3,00
		Лук	10	10		0,130		0,450		2,350	0,001			0,700	0,400		27,89	0,28
		Морковь	10	10		0,040		0,300		1,460	0,030	0,003	0,200	2,500	0,030		27,89	0,28
		Голубцы лепные			200	10,950	10,870	9,240		180,390	0,100	0,136	51,100	97,540	2,002	31	822,62	19,24
		Куры	80	80		8,300	8,400	0,230		111,400	0,030	0,070		8,300	0,800		141,65	11,33
		Рис	15	15		0,240	0,030	2,700		12,230	0,030	0,010		1,200	0,150		43,00	0,65
		Лук	10	10		0,130		0,450		2,350	0,001			0,700	0,400		27,89	0,28
		Капуста	150	150		2,120	0,100	5,260		30,200	0,032	0,045	50,400	53,800	0,670		27,89	4,18
		Томат	3	3		0,140		0,570		2,970		0,005		0,700	0,080		60,00	0,18
		Масло сливочное	5	5		0,020	2,340	0,030		21,240	0,007	0,006		1,700	0,010		511,68	2,56
		Соль	6	6										29,440	0,232		10,51	0,06
		Компот из сухофруктов			200	0,220	0,000	24,600		73,500	0,100	0,000	0,000	1,300	0,040	37	126,89	1,50
		Сухофрукты	10	10		0,220		5,600		28,000	0,100			1,000			80,00	0,80
		Сахар	15	15				19,000		45,500				0,300	0,040		46,89	0,70
		Хлеб ржаной	40	40	40	2,640	0,480	13,600		72,400	0,070	0,030		14,000	1,500	41	47,52	1,90
	ПОЛДНИК	Кофейный напиток с молоком			200	4,320	2,540	20,610		133,320	0,040	0,170	1,700	136,500	0,060	14	283,59	10,23
		Молоко	200	200		3,930	2,160	4,950		68,200	0,040	0,170	1,700	136,200	0,020		46,70	9,34
		Кофе эспрессо	1	1		0,390	0,380	0,760		8,320							190,00	0,19
		Сахар	15	15				14,900		56,800				0,300	0,040		46,89	0,70
		Гречка с сыром			50	6,920	8,830	15,550		241,560	0,170	0,260	2,200	448,500	1,335	69	637,09	21,76
		Хлеб пшеничный	40	40		3,720	0,360	9,600		128,000	0,100	0,120		8,000	0,600		88,06	3,52
		Сыр	25	25		2,100	2,390			31,600		0,100		250,000	0,200		389,44	9,74
		Яйцо	0,5	0,5		0,540	0,580	0,010		7,560	0,050	0,020		4,400	0,220		6,00	3,00
		Молоко	100	100		0,560	0,500	0,940		10,400	0,020	0,020	2,200	186,000	0,300		46,70	4,67
		Сахар	5	5				5,000		19,000				0,100	0,015		46,89	0,23
		Масло растительное	10	10			5,000			45,000							60,00	0,60
		ИТОГО:				36,188	36,020	163,628		1 181,660	0,941	1,001	55,900	754,340	9,747		4 268,41	90,03

№ 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	С	Са	Fe					
	УЖИН	Кулеш пшеничный молочный			200	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000		0,000	0,000		18	723,33	14,74	
		Пшено	30	30															30,00	0,90
		Молоко	180	180															46,70	8,41
		Масло сливочное	5	5															511,68	2,56
		Сахар	5	5															46,89	0,23
		Хлеб пшеничный	30	30	30												42	88,06	2,64	
		Чай с сахаром			200	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		16	236,89	0,66	
		Заварка	1	1															190,00	0,19
		Сахар	10	10															46,89	0,47
		ИТОГО:				0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			1 048,28	18,04	