

8 день.

№ реч.	Приём пищи	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции (выход), г	Пищевые вещества, (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		№ тех. карты	Стоимость (руб.)	Сумма	
						Б	Ж	У	С		В1	В2	C	Ca	Fe					
	ЗАВТРАК	Каша молочная манная			200	6,240	7,900	22,350	0,054	0,213	197,800	0,054	0,213	2,200	190,400	1,223	88	636,27	10,42	
		Манная крупа	20	20		2,000	0,200	13,300	0,030	0,010	65,300	0,030	0,010		4,000	0,900		31,00	0,62	
		Молоко	150	150		4,200	3,700	4,000	0,020	0,200	78,000	0,020	0,200	2,200	186,000	0,300		46,70	7,01	
		Сахар	5	5				5,000			19,000				0,100	0,015		46,89	0,23	
		Масло сливочное	5	5			0,040	4,000	0,050	0,004	35,500	0,004	0,003		0,300	0,008		511,68	2,56	
		Чай с сахаром и молоком			200	0,000	0,000	15,000	0,040	0,100	56,800	0,040	0,100	0,000	14,600	0,630	5	283,59	4,63	
		Заварка	1	1											0,200	0,030		190,00	0,19	
		Молоко	80	80														46,70	3,74	
		Сахар	15	15					15,000	0,040	0,100	56,800	0,040	0,100		14,400	0,600		46,89	0,70
		Булка с маслом и сыром			37	3,240	1,970	15,090	86,730	0,010	0,080	0,000	8,400	0,010	43	989,18	7,42			
	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 сливочное	7	7												511,68					
	Сыр	10	10		0,940	1,070	0,090	14,130							389,44	3,89				
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Апельсин	100	100	100	0,600		6,900	30,758						102,90	10,29	89			
	ОБЕД	Суп рыбный с консервами «Сайра»			250	1,930	0,295	26,360	100,897	0,080	0,034	1,400	38,940	0,362	54	1 026,21	9,89			
	Консервы «Сайра»	30	30		0,900	0,180	8,790	36,000							179,21	5,38				
	Картофель	50	50		0,800	0,100	7,400	34,000	0,050	0,030		4,600	0,040		26,03	1,30				
	Рис	20	20		0,080	0,010	9,200	26,697							43,00	0,86				
	Лук	10	10		0,080		0,500	2,300	0,001	0,700	2,400	0,060			27,89	0,28				
	Морковь	10	10		0,070	0,005	0,470	1,900	0,030	0,003	0,700	2,500	0,030		27,89	0,28				
	Сливочное масло	3	3												511,68	1,54				
	Лавровый лист	1	1		0,076	0,084	0,487	3,130				8,340	0,430		200,00	0,20				
	Соль	6	6						0,004	0,465		29,440	0,232		10,51	0,06				
	Оладьи из пшеницы			70	15,060	11,680	14,750	234,660	0,289	1,621	25,100	203,640	5,520	36	316,97	19,32				
	Печень	70	70		11,900	2,400		69,900	0,195	1,375	22,900	5,740	4,580		180,00	12,60				
	Яйцо	0,5	0,5		0,540	0,580	0,010	7,560	0,040	0,030		3,300	0,220		6,00	3,00				
	Молоко	50	50		0,560	0,500	0,940	10,400	0,020	0,200	2,200	186,000	0,300		46,70	2,34				
	Мука	20	20		2,060	0,200	13,800	66,800	0,034	0,016		8,600	0,420		24,27	0,49				
	Масло растительное	15	15			8,000		80,000							60,00	0,90				
	Картофельное пюре			130	3,360	5,440	20,910	144,300	0,144	0,143	0,000	76,300	1,168	34	584,41	10,57				
	Картофель	200	200		2,200	0,440	18,980	88,000	0,140	0,080		12,000	1,080		26,03	5,21				
	Молоко	60	60		1,120	1,000	1,880	20,800		0,060		64,000	0,080		46,70	2,80				
	Масло сливочное	5	5		0,040	4,000	0,050	35,500	0,004	0,003		0,300	0,008		511,68	2,56				
	Хлеб ржаной			40	2,640	0,480	13,600	72,400	0,070	0,030		14,000	1,560	41	47,52	1,90				
	Кокот из курицы			200	0,220	0,000	20,500	84,800	0,100	0,000		1,300	0,040	34	238,89	2,62				
	Курага	10	10		0,220		5,600	28,000	0,100			1,000			192,00	1,92				
	Сахар	15	15				14,900	56,800				0,300	0,040		46,89	0,70				

ПОДЛИНК	Хлеб пшеничный с отрубями			60	2,860	1,400	15,940	83,000	0,030	0,280	2,200	194,400	0,310	110	155,66	4,87
	Хлеб пшеничный	40	40		2,300	0,900	15,000	72,600	0,010	0,080		8,400	0,010		88,06	3,52
	Пшеница	20	20		0,560	0,500	0,940	10,400	0,020	0,200	2,200	186,000	0,300		67,60	1,35
	Крупа-пшеница			200	0,000	0,000	15,000	56,800	0,040	0,100	0,000	14,400	0,600	11	93,59	5,37
	Молоко	100	100												46,70	4,67
	Сахар	15	15				15,000	56,800	0,040	0,100		14,400	0,600		46,89	0,70
	ИТОГО:				36,150	29,165	186,400	1 148,945	0,857	2,601	30,900	756,380	11,423		4 475,19	87,31

№ п/п	Продукт питания	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции (выход), г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		№ тех. карты	Стоимость (руб.)	Сумма
						Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe			
	УЖИН	Суп молочный с макаронами и овощами			200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	103	134,31	8,08
		Вермишель	30	30												40,72	1,22
		Сахар	5	5												46,89	0,23
		Масло сливочное	2	2		0,040	4,000	0,050	35,500	0,004	0,003		0,300	0,008		511,68	1,02
		Молоко	120	120												46,70	5,60
		Хлеб пшеничный	40	40	40										42	88,06	3,52
		Кондитерский напиток с молоком			200										14	283,59	6,50
		Копье	1	1												190,00	0,19
		Молоко	120	120												46,70	5,60
		Сахар	15	15												46,89	0,70
		ИТОГО:				0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		505,96	18,10