

11 день.

№ рецепта	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	Вермишель отварная с маслом с сахаром			200	5,640	4,480	47,450		256,100	0,004	0,027	0,000	20,800	0,923	48	599,29	4,63		
		Вермишель	45	45		5,600	0,480	42,400		201,600		0,024		20,400	0,900		40,72	1,83		
		Масло сливочное	5	5		0,040	4,000	0,050		35,500	0,004	0,003		0,300	0,008		511,68	2,56		
		Сахар	5	5				5,000		19,000				0,100	0,015		46,89	0,23		
		Какао со сгущенным молоком			200	2,090	2,460	18,230		100,380	0,050	0,200	2,000	161,040	0,086	15	329,06	5,40		
		Какао	1	1													122,00	0,12		
		Сгущенное молоко	30	30		2,090	2,460	16,240		92,800	0,050	0,200	2,000	161,000	0,020		160,17	4,81		
		Сахар	10	10				1,990		7,580				0,040	0,066		46,89	0,47		
		Булка с шоколадным 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		0,300		13,800		54,000						105	44,00	4,40		
	ОБЕД	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне			250	2,950	2,930	11,170		82,800	0,174	0,063	0,900	11,900	0,684	95	828,34	13,18		
		Куры	20	20		1,570	1,130			16,990	0,100	0,020		2,700	0,250		141,65	2,83		
		Картофель	190	190		1,200	0,240	10,400		48,000	0,040	0,020		3,700	0,340		26,03	4,95		
		Лук	10	10		0,130		0,450		2,350	0,001		0,700	2,400	0,060		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		
		Фасоль	30	30													93,20	2,80		
		Масло сливочное	4	4		0,010	1,560	0,020		14,000	0,003	0,020		0,600	0,004		511,68	2,05		
		Рулет мясо-куриный с яйцом и рисом			140	12,820	10,460	20,050		230,940	0,364	0,177	1,000	25,100	2,520	24	1 191,17	27,70		
		Куры	60	60		3,140	2,260			33,980	0,200	0,040		5,400	0,500		141,65	8,50		
		Говядина	30	30		6,400	4,200			65,000	0,040	0,060		4,400	1,120		372,89	11,19		
		Лук	10	10		0,110		0,700		3,300	0,001		1,000	3,400	0,080		27,89	0,28		
		Хлеб пшеничный	15	15		0,700	0,300	5,000		26,000	0,020	0,003		2,000	0,200		88,06	1,32		
		Яйцо	0,5	0,5		1,080	1,160	0,020		15,120	0,080	0,060		6,600	0,440		6,00	3,00		
		Масло сливочное	5	5		0,020	2,340	0,030		21,240	0,007	0,006		1,700	0,010		511,68	2,56		
		Рис	20	20		1,370	0,200	14,300		65,700	0,016	0,008		1,600	0,170		43,00	0,86		
		Сюс сметано-томатный			60	0,720	3,310	4,230		50,020	0,025	0,156	0,000	4,200	0,205	90	772,20	4,62		
		Томат	3	3		0,140		0,570		2,970	0,006			0,800	0,090		60,00	0,18		
		Сметана	10	10		0,100	1,000	0,150		10,200		0,005		1,800	0,010		176,25	1,76		
		Мука	5	5		0,460	0,010	3,480		15,850	0,023	0,130		1,450	0,100		24,27	0,12		
		Масло сливочное	5	5		0,020	2,300	0,030		21,000	0,002	0,015		0,150	0,005		511,68	2,56		
		Хлеб ржачий	40	40		2,640	0,480	13,680		72,400	0,070	0,030		14,000	1,500	41	47,52	1,90		
		Колот из сухофруктов			200	0,220	0,000	20,600		85,000	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				15,000		57,000				0,300	0,040		46,89	0,70		

