

1 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	№ тех. карты	Стоимость (руб.)	Сумма
						Б	Ж	У			В1	В2	С	Ca	Fe			
	ЗАВТРАК	Вермишель отварная с маслом, сахаром			120	4,300	3,820	25,382		183,870	0,000	0,014	0,000	6,330	0,423	48	599,29	4,86
		Вермишель	45	45		4,280	0,520	20,360		134,000		0,010		5,700	0,400		40,72	1,83
		Масло сливочное	5	5		0,020	3,300	0,032		29,920		0,004		0,480	0,008		511,68	2,56
		Сахар	10	10				4,990		19,950				0,150	0,015		46,89	0,47
		Какао со сгущённым молоком			200	2,343	2,750	26,882		141,790	0,001	0,002	0,000	1,580	0,250	12	329,06	5,63
		Какао	1	1		0,243	0,150	0,102		2,890	0,001	0,002	0,000	1,280	0,220		122,00	0,12
		Сгущенное молоко	30	30		2,100	2,600	16,800		99,000							160,17	4,81
		Сахар	15	15				9,980		39,900				0,300	0,030		46,89	0,70
		Булка с маслом			37	3,250	5,860	19,710		144,830	0,074	0,104	0,000	17,600	0,810	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		0,050	5,460	0,070		49,630	0,010	0,080		8,400	0,010		511,68	3,58
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок	100	100	100	0,300		13,800		54,000						105	44,00	4,40
		Суп крем из разных овощей			250	5,500	4,730	12,420		187,000	0,374	0,333	12,900	66,000	0,966	91	1 243,51	21,93
		Говядина	20	20		2,900	2,900	0,100		38,000	0,100	0,020		2,700	0,250		372,89	7,46
		Морковь	50	50		0,300	0,020	2,200		9,000	0,160	0,180	1,200	13,200	0,180		27,89	1,39
		Капуста	50	50		0,500	0,030	1,400		8,000	0,080	0,060	11,000	7,600	0,090		27,89	1,39
		Картофель	100	100		0,600	0,100	5,100		24,000	0,020	0,010		1,800	0,160		26,03	2,60
		Лук	7	7		0,300		0,700		3,200	0,001		0,700	2,400	0,060		27,89	0,20
		Мука пшеничная	5	5		0,800	0,080	2,220		27,000	0,010	0,003		2,100	0,160		24,27	0,12
		Масло сливочное	4	4		0,020	1,100	0,040		28,000	0,003	0,020		0,200	0,006		511,68	2,05
		Молоко	100	100		0,080	0,500	0,660		49,800		0,040		36,000	0,060		46,70	4,67
		Сметана	10	5													176,25	1,76
		Соль	8	8										29,440	0,232		10,51	0,08
		Лавровый лист	1	1		0,076	0,084	0,487		3,130		0,004	0,465	8,340	0,430		200,00	0,20
		Жаркое по-домашнему			200	175,570	10,925	22,000		227,870	0,213	0,153	1,400	26,100	1,966	33	1 026,38	27,27
		Говядина	50	50		8,000	8,000	0,300		106,000	0,030	0,060		7,400	0,700		372,89	18,64
		Картофель	200	200		2,400	0,480	20,700		96,000	0,140	0,080		12,000	1,080		26,03	5,21
		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	0,003	0,003	0,700	2,500	0,030		27,89	0,28
		Масло сливочное	5	5		0,020	2,300	0,030		21,100	0,040	0,003		1,000	0,006		511,68	2,56
		Томат	5	5		165,000	0,140			0,570		0,006		0,800	0,090		60,00	0,30
		Компот из изюма			200	0,060	0,020	16,400		63,300	0,000	0,400	0,400	8,300	0,340	40	178,62	2,26
		Изюм	10	10		0,060	0,020	1,500		6,500		0,400	0,400	8,000	0,300		131,73	1,32
		Сахар	20	20				14,900		56,800				0,300	0,040		46,89	0,94
		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

ПОДЛИК	Оладьи с морковью										60	8,019	6,849	26,598	232,160	0,290	0,130	0,060	62,300	0,824	68	796,23	15,13
	Мука	80	80									6,120	0,440	17,600	133,600	0,200	0,030		7,200	0,500		24,27	1,94
	Сахар	15	15											6,980	26,500				0,100	0,020		46,89	0,70
	Яйцо	0,5	0,5									0,635	0,575	0,035	7,850							6,00	3,00
	Морковь	30	20									0,070	0,005	0,470	1,900	0,003	0,003	0,700	2,500	0,030		27,89	0,84
	Молоко	100	100									1,120	1,280	1,880	23,200	0,010	0,060	0,060	50,000	0,080		46,70	4,67
	Масло сливочное	5	5									0,014	1,560	0,020	14,180	0,030	0,020		0,600	0,004		511,68	2,56
	Масло растительное	20	20									2,990			26,000							60,00	1,20
	Дрожжи	3	3									0,130	0,004	0,083	0,830	0,050	0,020		4,400	0,220		72,80	0,22
	Крем-брюле										200	3,600	3,200	21,100	124,400	0,050	0,200	1,900	161,300	0,240	11	93,59	11,21
	Молоко	220	220									3,600	3,200	6,100	67,600	0,050	0,200	1,900	161,000	0,200		46,70	10,27
	Сахар	20	20											15,000	56,800				0,300	0,040		46,89	0,94
	ИТОГО:											205,582	38,634	197,892	1 431,620	1,072	1,366	16,660	363,510	7,319		5 166,43	101,69