

4 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			В1	В2	С	Ca	Fe					
	ЗАВТРАК	Каши молочная манная			200	6,240	7,900	22,350		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		65,300	0,030	0,010		4,000	0,900			31,00	0,62	
		Молоко	150	150		4,200	3,700	4,000		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		35,500	0,004	0,003		0,300	0,008			511,68	2,56
		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 и сыром			37	3,240	1,970	15,090		86,730	0,010	0,080	0,000	8,400	0,010	43		989,18	12,95	
		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	3,58	
		Сыр	15	15		0,940	1,070	0,090		14,130								389,44	5,84	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Груша	100	100	100	0,600		6,900		30,758							89	122,50	12,25	
		Салат из свежего огурца			60	0,670		0,310		4,560			0,520	8,800	0,440			135,97	5,74	
		Огурец	70	70														75,97	5,32	
		Растительное масло	7	7														60,00	0,42	
		Суп полевой на курином бульоне			250	3,940	3,900	14,270		107,460	0,189	0,083	1,300	19,800	1,032	55		775,65	8,55	
		Куры	20	12		2,100	2,200	0,080		28,900	0,100	0,020		2,700	0,250			141,65	2,83	
		Пшено	15	15		0,600	0,140	3,100		16,700		0,002		1,300	0,100			30,00	0,45	
		Морковь	10	8		0,100		0,560		2,640	0,006	0,007	0,400	5,100	0,070			27,89	0,28	
		Лук	10	8,4		0,150		0,860		3,870		0,002	0,900	3,100	0,008			27,89	0,28	
		Масло сливочное	4	4		0,010	1,560	0,010		14,680	0,003	0,002		0,600	0,004			511,68	2,05	
		Картофель	100	80		0,980		9,660		40,670	0,080	0,050		7,000	0,600			26,03	2,60	
		Соль	6	6														10,51	0,06	
		Овощное рагу с мясом птицы			200	19,894	13,450	32,150		284,930	0,159	0,111	6,900	27,800	0,950	21		797,00	18,81	
		Капуста	150	120		11,500	1,320	29,800		132,400	0,060	0,030	6,000	9,600	0,040			27,89	4,18	
		Птица	80	64		8,000	8,000	0,300		106,000	0,030	0,060		7,400	0,700			141,65	11,33	
		Томат	3	3		0,144		0,570		2,970		0,005		0,600	0,070			60,00	0,18	
		Лук	10	8,4		0,120		0,760		3,440		0,002	0,900	3,100	0,080			27,89	0,28	
		Морковь	10	8		0,100	0,010	0,670		2,720	0,060	0,007		5,100	0,050			27,89	0,28	
		Масло сливочное	5	5		0,030	4,120	0,050		37,400	0,009	0,007		2,000	0,010			511,68	2,56	
		Хлеб ржаной	40	40	40	2,640	0,480	13,600		72,400	0,070	0,030		14,000	1,560	41		47,52	1,90	
		Компот из лимона			200	0,000	0,000	14,970		56,850	0,000	0,000	0,000	0,300	0,040	6		203,69	2,27	
		Лимон	10	10														156,80	1,57	
		Сахар	15	15				14,970		56,850				0,300	0,040			46,89	0,70	

ПОЛДНИК	Ежик из рыбы Минтай														
	Рыба Минтай	70	58	150	10,820	7,170	20,010	203,500	0,117	0,200	0,900	10,500	1,110	234,39	10,83
	Масло растительное	5	5		0,200	3,920	0,020	58,000	0,050	0,090			0,500	97,50	6,83
	Рис	10	10		1,890	0,270	19,330	36,700	0,007	0,066		1,700	0,010	60,00	0,30
	Яйцо	0,5	0,5		0,540	0,580	0,010	97,800	0,020	0,012		2,400	0,300	43,00	0,43
	Лук	10	8,4		0,190		0,650	7,560	0,040	0,030		3,300	0,220	6,00	3,00
	Соус томатный			50				3,440		0,002	0,900	3,100	0,080	27,89	0,28
	Томат	3	3										25	595,95	1,84
	Масло сливочное	3	3											60,00	0,18
	Мука	5	5											511,68	1,54
	Хлеб ржаной	20	20	20	1,880	0,280	19,920	85,600	0,070	0,030		14,000	1,500	24,27	0,12
	Кофейный напиток			200	0,000	0,000	9,900	46,800	0,000	0,000	0,000	0,200	0,030	47,52	0,95
	Кофе злаковый	1	1						0,000	0,000			14	236,89	0,89
	Сахар	15	15				9,900	46,800				0,200	0,030	190,00	0,19
	ИТОГО:				48,074	38,990	164,600	1 185,988	0,648	0,824	11,820	296,800	7,035	5 571,10	90,85

№ 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			В1	В2	С	Ca	Fe				
	УЖИН	Каши гречневая на сгущенном молоке			200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			1	778,74	9,20
		Стушенное молоко	25	25														160,17	4,00
		Гречневая крупа	40	40														60,00	2,40
		Сливочное масло	5	5														511,68	2,56
		Сахар	5	5														46,89	0,23
		Чай с молоком			200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			16	236,89	5,56
		Заварка	1	1														190,00	0,19
		Молоко	100	100		4,200	3,700	4,000		78,000	0,020	0,200	2,200	186,000	0,300			46,70	4,67
		Сахар	15	15														46,89	0,70
		Хлеб пшеничный	30	30	30												42	88,06	2,64
		ИТОГО:				0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			913,69	17,40