

5 день.

№ рп.	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	Y		B1	B2	C	Ca	Fe				
	ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями			200	5,920	9,720	22,850		204,100	0,084	0,313	1,600	204,700	0,414	103	645,99	8,89	
		Вермишель	35	35		1,400	0,120	10,600		50,400		0,006		5,100	0,225		40,72	1,43	
		Молоко	100	100		4,480	5,600	7,200		99,200	0,080	0,304	1,600	199,200	0,166		46,70	4,67	
		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 молоком			200	2,200	2,000	18,600		103,000	0,030	0,120	1,200	99,380	1,240	5	283,59	4,63	
		Заварка	1	1													190,00	0,19	
		Сахар	15	15						56,800				0,300	0,040		46,89	0,70	
		Молоко	80	80		2,200	2,000	3,700		46,200	0,030	0,120	1,200	99,080	1,200		46,70	3,74	
		Булка с маслом			37	2,340	6,300	15,070		122,230	0,010	0,080	0,000	8,400	0,010	44	599,74	7,10	
		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		0,040	5,400	0,070		49,630							511,68	3,58	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Шоколад	15	15	15											104	596,62	8,95	
		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	
	ОБЕД	Сельдь с луком и растительным маслом			20	4,680	5,640	0,550		71,800	0,009	0,003	0,600	2,300	0,048	77	209,12	5,46	
		Сельдь	40	29		4,560	1,640			34,000							121,23	4,85	
		Лук	7	7		0,080		0,500		2,300	0,005		0,600	2,000	0,040		27,89	0,20	
		Масло растительное	7	7		0,040	4,000	0,050		35,500	0,004	0,003		0,300	0,008		60,00	0,42	
		Свекольник на курином бульоне			250	4,600	5,715	11,090		113,500	0,137	0,133	0,900	30,700	1,224	2	1 147,93	10,41	
		Куры	20	20		3,000	3,000	0,100		41,000	0,100	0,020		2,700	0,250		141,65	2,83	
		Свекла	80	80		0,700	0,050	4,800		20,000		0,020		17,700	0,600		26,03	2,08	
		Картофель	50	50		0,600	0,100	5,000		24,000	0,030	0,020		3,000	0,270		26,03	1,30	
		Лук	7	7		0,080		0,500		2,300	0,001		0,700	2,400	0,060		27,89	0,20	
		Морковь	10	10		0,070	0,005	0,470		1,900	0,003	0,003	0,200	2,500	0,030		27,89	0,28	
		Масло сливочное	5	5		0,010	1,560	0,020		14,000	0,003	0,020		0,600	0,004		511,68	2,56	
		Соль	8	8													10,51	0,08	
		Лавровый лист	1	1													200,00	0,20	
		Сметана	5	5		0,140	1,000	0,200		10,300		0,050		1,800	0,010		176,25	0,88	
		Картофельное пюре			130	3,360	5,440	20,910		144,300	0,144	0,143	0,000	76,300	1,168	34	584,41	9,58	
		Картофель	180	180		2,200	0,440	18,980		88,000	0,140	0,080		12,000	1,080		26,03	4,69	
		Молоко	50	50		1,120	1,000	1,880		20,800		0,060		64,000	0,080		46,70	2,34	
		Масло сливочное	5	5		0,040	4,000	0,050		35,500	0,004	0,003		0,300	0,008		511,68	2,56	
		Гуляш из куриного мяса			60	14,830	18,505	2,140		235,370	0,084	0,123	1,400	19,450	1,458	19	945,36	16,45	

Куры	80	80	14,500	14,500	0,550	192,700	0,050	0,110	13,450	1,270	141,65	11,33
Лук	10	8,4	0,080	0,500	0,500	2,300	0,001	0,700	2,400	0,060	27,89	0,28
Морковь	10	8	0,070	0,005	0,470	1,900	0,030	0,003	2,500	0,030	27,89	0,28
Томат	4	4	0,140	0,570	0,570	2,970	0,006	0,800	0,090	0,090	60,00	0,24
Сметана	10	10	0,040	4,000	0,050	35,500	0,004	0,003	0,300	0,008	511,68	2,56
Масло сливочное	5	5	0,000	0,000	14,900	56,800	0,000	0,000	0,300	0,040	226,89	1,96
Компот из чернослав	7	7	0,000	0,000	0,000	56,800	0,000	0,000	0,300	0,040	180,00	1,26
Чернослав	15	15	0,000	0,000	0,000	56,800	0,000	0,000	0,300	0,040	46,89	0,70
Сахар	40	40	2,640	0,440	18,160	89,200	0,070	0,030	14,000	1,500	47,52	1,40
Хлеб ржаной	80	80	5,360	6,084	43,823	265,490	0,117	0,316	195,500	0,765	835,94	15,12
Ватрушка с повидлом	50	50	4,120	0,440	27,600	133,300	0,020	0,200	186,000	0,300	24,27	1,21
Мука	100	100	0,560	0,500	0,940	10,400	0,007	0,066	1,700	0,010	511,68	3,58
Молоко	7	7	0,010	1,560	0,020	14,000	0,007	0,066	0,100	0,015	46,89	0,47
Масло растительное	10	10	0,130	0,004	0,083	0,830	0,050	0,020	4,400	0,220	72,80	0,07
Масло сливочное	1	1	0,540	0,580	0,010	7,560	0,040	0,030	3,300	0,220	6,00	3,00
Дрожжи	0,5	0,5	8,190	45,900	45,900	45,900	0,000	0,000	0,000	0,040	236,89	0,89
Яйцо	25	25	0,000	0,000	19,000	45,900	0,000	0,000	0,000	0,040	190,00	0,19
Повидло	1	1	0,000	0,000	0,000	45,900	0,000	0,000	0,000	0,040	46,89	0,70
Кофейный напиток	15	15	0,000	0,000	19,000	45,900	0,000	0,000	0,000	0,040	46,89	0,70
Кофе заварочный	46,060	59,848	168,176	1,406,620	0,735	1,281	7,900	655,430	8,087	6,360,00	90,85	
Сахар												
ИТОГО:												

№ рец.	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			
	УЖИН	Каша молочная геркулесовая			200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	88	629,97	10,27	
		Молоко	150	150											46,70	7,01	
		Геркулес	40	40											24,70	0,99	
		Сахар	5	5											46,89	0,23	
		Масло сливочное	4	4											511,68	2,05	
		Каша с молоком			200	0,000	0,000	11,444	46,800	0,000	0,000	0,200	0,030	15	93,59	5,03	
		Сахар	15	15				11,444	46,800			0,200	0,030		46,89	0,70	
		Какао	1	1											122,00	0,12	
		Молоко	90	90											46,70	4,20	
		Хлеб пшеничный	30	30	30									42	88,06	2,64	
		ИТОГО:				0,000	0,000	11,444	46,800	0,000	0,000	0,200	0,030		811,62	17,94	