

День: понедельник
Неделя: первая

Утверждаю
Директор

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Витамины (МГ)				Минеральные вещества (МГ)				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																
Запеканка из творога, со сгущённым молоком			150/10	24	15,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0,7	297	347	38	1	58,33
№313	творог	141	139													
2013г.	крупа манная	9,7	9,7													
	молоко питьевое	36	36													
	яичный порошок	1,26	1,26													
	сахар	9,7	9,7													
	ванилин	0,02	0,02													
	сухари панировочные	5,2	5,2													
	сметана	5,2	5,2													
	масло сливочное	5,2	5,2													
	молоко сгущённое	10	10													
Чай с молоком			200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01		127	93	15	0,4	8,38
№495	чай	0,4	0,4													
2013г.	сахар	15	15													
	молоко питьевое	100	100													
	вода	50	50													
Хлеб пшеничный обогащённый № 108 2013г.			70	3,42	0,36	22,14	129	0,05			0,5	9	29,25	6,3	0,5	4,55
ИТОГО				28,92	16,86	61,94	635	0,16	1,9	0,21	1,2	433	469,3	59,3	1,9	71,26
ОБЕД																
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной			250/20/10	1,75	4,98	7,78	160	0,06	18,5		2,38	34	47,5	22,25	0,8	32,19
№142	мясо говяд. к/к	38	32													
2013г.	капуста свежая	62,5	50													
	картофель	40	30													
	морковь	15,6	12,5													
	лук репчатый	11,9	10													
	масло растительное	6	6													
	вода	200	200													
	томатная паста	1	1													
	сметана	10	10													
Колбаса отварная, с маслом сливочным			80/5	10,4	20,9		221,4	0,14			0,4	31	134	17	1,6	59,39
№395	колбаса варёная	82	80													
2013г.	масло сливочное	5	5													
Капуста тушёная			150	6,29	6,12	6,63	107,1	0,07	28,9	0,05	0,12	103,7	93,5	40,8	1,7	15,16
№423	капуста свежая	197	157,5													
2013г.	масло сливочное	6,75	6,75													
	томатная паста	5	5													
	морковь	7,5	6													
	лук репчатый	10,7	9													
	мука пшеничная	1,8	1,8													
	сахар	4,5	4,5													
Компот из сухофруктов с витамином С			200	0,5		27	110	0,01	0,5			28	19	7	1,5	3,66
№508	сухофрукты	25	25													
2013г.	вода питьевая	190	190													
	сахар	15	15													
	витамин С															
Хлеб пшеничный обогащённый № 108 2013г.			70	4,56	0,48	29,52	165	0,06			0,66	12	39	8,4	0,66	4,55
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			68	3,96	0,72	20,4	123	0,11				21	94,8	28,2	2,34	3,39
ИТОГО				27,46	33,2	91,33	886,5	0,45	47,9	0,05	3,56	229,7	427,8	123,7	8,6	118,34
ИТОГ ЗА 1 ДЕНЬ				56,38	50,06	153,27	1521,5	0,61	49,8	0,26	4,76	662,7	897,1	183	10,5	189,60

Повар-бригадир _____