

День: вторник
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	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																		
Суп молочный с крупой					250	7,13	6,58	23,73	182,5	0,095	1,15	0,05	0,33	205,5	171	26,25	0,45	16,87
№165	молоко питьевое	175	175															
2013г.	вода	75	75															
	крупa рисовая	15	15															
	масло сливочное	2,5	2,5															
	сахар	2	2															
Кофейный напиток с молоком					200	1,4		29	79					1			0,1	11,52
№501	кофейный напиток	3	3															
2013г.	молоко питьевое	130	130															
	сахар	10	10															
	вода	90	90															
Сыр твёрдый (порциями) №100 2013г.					20	5,12	5,22	0	69	0,01	0,14	0,05	0,1	180	118	10	0,18	17,19
	сыр твёрдый	22	20															
Масло сливочное (порциями) №105 2013г.					20	0,1	16,5	0,16	150	0	0	0,12	0,2	2,4	3,8	0	0,04	16,80
	масло сливочное	20	20															
Хлеб пшеничный обогащённый №108 2013г.					70	3,42	0,36	22,14	117,5	0,05			0,5	9	29,25	6,3	0,5	4,55
ИТОГО						8,53	6,58	52,73	598	0,1	1,15	0,05	1,13	206,5	322,1	26,25	1,27	66,93
ОБЕД																		
Борщ с капустой , картофелем, мясом и сметаной					250/20/10	1,8	5	10,65	172	0,05	10,3		2,4	34,5	53	26,25	1,2	32,56
№128	мясо к/к	38	32															
2013г.	картофель	27	20															
	свекла	50	40															
	капуста свежая	25	20															
	морковь	15,6	12,5															
	лук репчатый	12	10															
	томатная паста	7,5	7,5															
	масло растительное	5	5															
	сахар	2,5	2,5															
	вода	200	200															
	сметана	10	10															
Рыба, тушённая в томате с овощами					100/100	19	10,29	9	204	0,13	6,7	0,014	6	50	290	55,7	1,14	45,23
№343	минтай с/м	161	124															
2013г.	вода	35,7	35,7															
	морковь	44,6	35,7															
	лук репчатый	24	20															
	томатная паста	13	13															
	сахар	3,7	3,7															
	масло растительное	11	11															
Картофельное пюре					150	3,57	7,48	18,53	138	0,15	5,78	0,05	0,17	44,2	96,9	32,3	1,19	13,69
№429	картофель	170	126															
2013г.	молоко питьевое	24	22,5															
	масло сливочное	6,75	6,75															
Компот из вишни с витамином С					200	0,3		20,1	81		0,8			10	6	3	0,6	14,40
№507	вишня с/м	20	20															
2013г.	вода	202	202															
	сахар	15	15															
Вафли					2 шт.	1,12	1,32	30,92	140	0,01	0	0	0,28	6,4	14,4	4	0,6	8,74
Хлеб пшеничный обогащённый №108 2013г.					70	4,56	0,48	29,52	129	0,06			0,66	12	39	8,4	0,66	4,55
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.					71	3,96	0,72	20,4	141	0,108				21	94,8	28,2	2,34	3,5
ИТОГО						34,31	25,29	139,12	1005	0,51	23,6	0,06	9,51	178,1	594,1	157,9	7,73	122,67
ИТОГ ЗА 2 ДЕНЬ						42,84	31,87	191,85	1603	0,6	24,7	0,11	1,13	384,6	916,2	184,1	9	189,60

Повар-бригадир