

День: четверг
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																
Каша молочная овсяная из "Геркулеса", с маслом сливочным			200/5	6,2	7,46	37	277,4	0,08	1,3	0,05	0,32	127,4	133,2	25,8	1,2	14,59
№266	крупа овсяная	30,8	30,8													
2013э.	вода	58	58													
	молоко питьевое	118	118													
	сахар	5	5													
	масло сливочное	5	5													
Чай с сахаром			200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4	0,99
№494	чай	0,2	0,2													
2013э.	вода	200	200													
	сахар	15	15													
Йогуртный продукт в инд. упаковке			100	10	6,4	17	87									18,59
Хлеб пшеничный обогащённый №108 2013э.			60	3,42	3,06	22,14	118	0,05			0,5	9	29,25	6,3	0,5	3,90
ИТОГО				19,72	16,92	91,34	543,4	0,13	4,1	0,05	0,82	150,6	166,5	34,1	2,1	38,07
ОБЕД																
Свекольник с мясом и сметаной			250/10/10	2,18	4,45	12,03	157	0,07	9,2	0,04	0,25	37,75	69,25	31	1,53	25,04
№131	мясо говяд. к/к	19	16													
2013э.	свекла	80	64													
	картофель	57,5	43													
	морковь	12,5	10													
	лук репчатый	13,5	11,25													
	сахар	2,5	2,5													
	масло сливочное	5	5													
	вода	200	200													
	томатная паста	1,3	1,3													
	сметана	10	10													
Гуляш			90/50	20,6	22	42	297	0,07	1,3	0,04	0,7	17	215	30	3,2	96,77
№367	мясо к/к		140													
2013э.	масло сливочное	9	9													
	лук репчатый	17	14													
	томатная паста	11	11													
	мука пшеничная	3,7	3,7													
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													
2013э.	молоко питьевое	24	22,5													
	масло сливочное	5	5													
Какао с молоком			200	1,4		29	144					1			0,1	11,08
№496	какао-порошок	2	2													
2013э.	молоко питьевое	130	130													
	сахар	2	20													
	вода	80	80													
Хлеб ржано-пшеничный № 110 2013э.			40	0,36	10,2	54,3	109	0,05				10,5	47,4	14,1	1,17	1,99
Хлеб пшеничный обогащённый № 108 2013э.			46	3,96	0,72	20,4	54	0,11				21	94,8	28,2	2,34	2,96
ИТОГО				27,75	33,93	101,56	899	0,29	16,3	0,13	1,12	99,95	381,2	93,3	6,02	151,53
ИТОГ ЗА 4 ДЕНЬ				47,47	50,85	192,9	1442,4	0,42	20,4	0,18	1,94	250,6	547,6	127,4	8,12	189,60

Повар-бригадир _____