

День: пятница
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	14,4	15,12	14,34	425	0,04	0,36	0,12	0,42	178,2	208,2	22,8	0,6	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														
	сметана	5,2	5,2														
	сухари панировочные	5,2	5,2														
	масло сливочное	5,2	5,2														
	молоко сгущённое	10	10														
Чай с молоком			200	3,6	3,3	25	81	0,04	1,3	0,02		124	110	27	0,8	8,38	
№495	чай	0,4	0,4														
2013г.	вода	50	50														
	сахар	15	15														
	молоко питьевое	100	100														
Хлеб ржано-пшеничный № 110 2013г.			53	0,36	10,2	54,3	36	0,05				10,5	47,4	14,1	1,17	2,64	
Хлеб пшеничный обогащённый №108 2013г.			60	3,42	3,06	22,14	47	0,05			0,5	9	29,25	6,3	0,5	3,90	
ИТОГО					21,78	31,68	115,78	589	0,18	1,66	0,14	0,92	321,7	394,9	70,2	3,07	73,25
ОБЕД																	
Суп картофельный с мясными фрикадельками			250/25	7,23	6,55	14,9	200,96	0,13	11,2	0,01	1,4	19,69	72,3	34,13	1,8	20,93	
№149	картофель	133	100														
2013г.	морковь	12,5	10														
	лук репчатый	12	10														
	томатная паста	2,5	2,5														
	масло растительное	2,5	2,5														
	вода	175	175														
	фрикадельки		28,5														
№169	лук репчатый	3	2,5														
2013г.	яичный порошок	0,96	0,96														
	вода	2,5	2,5														
Котлета мясная, с маслом сливочным			100/10	16,02	15,75	12,87	286	0,08		0,04	0,45	35,1	166,5	23,4	2,52	66,77	
№381	мясо к/к или фарш пром. пр-ва		86														
2013г.	хлеб	19	19														
	сухари панировочные	11	11														
	молоко питьевое	23	23														
	масло растительное	7	7														
	масло сливочное	10	10														
Капуста тушёная			180	6,29	6,12	6,63	94,5	0,07	28,9	0,05	1,19	103,7	93,5	40,8	1,7	18,11	
№423	капуста	236	189														
2013г.	масло сливочное	8	8														
	томатная паста	6	6														
	морковь	9	7,2														
	лук репчатый	13	11														
	мука пшеничная	2,1	2,1														
	сахар	5,4	5,4														
Компот из сухофруктов с витамином С			200	1,5	1,3	15,9	110	0,04	1,3	0,01		127	93	15	0,4	3,66	
№508	сухофрукты	25	25														
2013г.	сахар	15	15														
	вода	190	190														
	витамин С																
Хлеб ржано-пшеничный № 110 2013г.			60	0,36	10,2	54,3	36	0,05				10,5	47,4	14,1	1,17	2,98	
Хлеб пшеничный обогащённый №108 2013г.			60	4,56	0,48	29,52	87	0,06			0,66	12	39	8,4	0,66	3,90	
ИТОГО					35,96	40,4	134,12	814,46	0,43	41,4	0,11	3,7	308	511,7	135,8	8,25	116,35
ИТОГ ЗА 5 ДЕНЬ					57,74	72,08	249,9	1403,46	0,61	43,1	0,25	4,62	629,7	906,6	206	11,32	189,60

Повар-бригадир