

День: среда
Неделя: вторая

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 | 25,2 | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| | сметана | 5,2 | 5,2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 5,2 | 5,2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | сухари панировочные | 5,2 | 5,2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | молоко сгущённое | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| Какао с молоком | | | 200 | 3,6 | 3,3 | 25 | 144 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | | 124 | 110 | 27 | 0,8 | 11,08 | |
| №496 | какао-порошок | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2013г. | молоко питьевое | 130 | 130 | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | | | |
| | вода | 80 | 80 | | | | | | | | | | | | | | |
| Печенье | | | 2 шт. | 1,87 | 2,9 | 18,6 | 104 | 0,02 | 0 | 0,01 | 0,87 | 7,25 | 22,5 | 5 | 0,52 | 4,00 | |
| Хлеб пшеничный обогащённый №108 2013г. | | | 70 | 3,42 | 3,06 | 22,14 | 164 | 0,05 | | | 0,5 | 9 | 29,25 | 6,3 | 0,5 | 4,55 | |
| ИТОГО | | | | | 32,89 | 34,46 | 89,64 | 837 | 0,18 | 1,9 | 0,23 | 2,07 | 437,3 | 508,8 | 76,3 | 2,82 | 77,96 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной | | | 250/20/10 | 1,75 | 4,98 | 7,78 | 160 | 0,06 | 18,48 | | 2,38 | 34 | 47,5 | 22,25 | 0,8 | 32,19 | |
| №142 | мясо к/к | 38 | 32 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2013г. | капуста | 62,5 | 50 | | | | | | | | | | | | | | |
| | картофель | 40,0 | 30 | | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 15,6 | 12,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый | 12 | 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | томатная паста | 2,5 | 2,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | вода | 200 | 200 | | | | | | | | | | | | | | |
| | сметана | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| Горошек зелёный консервированный | | | 30 | 0,72 | 2,13 | 3,12 | 34,5 | 2,37 | 0,01 | 0 | 1,14 | 13,2 | 17,4 | 9 | 0,51 | 4,17 | |
| 1996г. | горошек зел. консерв. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | (после термич. обработки) | 46 | 30 | | | | | | | | | | | | | | |
| Рыба, тушённая в томате с овощами | | | 100/100 | 19 | 10,29 | 9 | 204,29 | 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 | 45 | 35,7 | | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый | 24 | 20 | | | | | | | | | | | | | | |
| | томатная паста | 13 | 13 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное | 11 | 11 | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар | 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 | 169 | 126 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2013г. | молоко питьевое | 24 | 22,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 7 | 7 | | | | | | | | | | | | | | |
| Компот из черной смородины с витамином С | | | 200 | 1,4 | | 29 | 122 | | | | | 1 | | | 0,1 | 10,40 | |
| №511 | смородина черная с/м | 30 | 30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2013г. | сахар | 15 | 15 | | | | | | | | | | | | | | |
| | вода | 160 | 160 | | | | | | | | | | | | | | |
| | витамин С | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный обогащённый №108 2013г. | | | 50 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 118 | 0,06 | | | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 | 3,25 | |
| Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г. | | | 55 | 3,96 | 0,72 | 20,4 | 98 | 0,108 | | | | 21 | 94,8 | 28,2 | 2,34 | 2,71 | |
| ИТОГО | | | | | 31 | 25,36 | 96,95 | 874,79 | 2,77 | 31 | 0,06 | 10,4 | 154,4 | 490,8 | 127,7 | 4,4 | 111,64 |
| ИТОГ ЗА 8 ДЕНЬ | | | | | 63,89 | 59,82 | 186,59 | 1711,79 | 2,95 | 32,9 | 0,29 | 12,4 | 591,7 | 999,6 | 204 | 7,22 | 189,60 |

Повар-бригадир _____