

День 1-ый, понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
Завтрак										
	Макаронны, запеченные с сыром				9,79	8,79	40,22	278,8	0,04	207, 204
	- макаронные изделия	40	40							
	- сыр	8	8							
	- масло сливочное	4	4							
	выход			130						
	Бутерброд с маслом				2,51	11,44	28,88	171,45	0,48	2
	- масло сливочное	5	5							
	- хлеб пшеничный	40	40							
	выход			45						
	Чай с сахаром				0,36	0,09	14,97	56,85	0,18	391, 392
	- чай	0,5	0,5							
	- сахар	8	8							
	выход			180						
	Всего за завтрак				12,66	20,32	84,07	507,1	0,7	
Второй завтрак										
	Яблоко	100	100		0,54	0,36	29,34	123,00	3,6	399
	выход			100						
	Всего за второй завтрак				0,54	0,36	29,34	123,00	3,6	
Обед										
	Рассольник ленинградский				2,51	7,11	18,19	147,3	7,53	76
	- картофель	53	45							
	- крупа перловая	7	7							
	- морковь	12	10							
	- лук репчатый	10	8							
	- огурцы соленые	20	20							
	- масло растительное	4	4							
	- томатная паста	5	5							
	- сметана	5	5							
	выход			250						
	Капуста тушеная				4,51	6,41	19,83	157,38	3,4	336
	- капуста	150	105							
	- масло растительное	5	5							
	- масло сливочное	2	2							
	- морковь	20	15							
	- лук репчатый	13	10							
	- томатная паста	5	5							
	выход			120						
	Куры отварные				13,22	4,73	3,03	156,71	1,96	247
	- бедро	85	75							
	выход			80						
	Компот из яблок				0,14	10,9	24,88	100,46	0,87	373
	- яблоки	25	25							
	- сахар	8	8							
	выход			180						
	хлеб ржано- пшеничный	40	40	40	3,3	0,6	17,1	90,5		1
	Всего за обед				22,9	37,25	92,56	705,61	11,92	

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
Уплотненный полдник										
	Булочка домашняя				6,3	11,28	54,32	376,84		51
	- сахар	5	5							
	- молоко	50	50							
	- яйцо (смазка)	0,3	0,3							
	- дрожжи	0,8	0,8							
	- масло сливочное	4	4							
		50	50							
	- мука (на подпыл)		- мука							
	- масло растительное	2	2							
	- сметана	3	3							
	выход			70						
	Винегрет овощной				3,2	8,2	11,4	133,00	66	45
	- картофель	40	33							
	- свекла	30	18							
	- морковь	10	8							
	- огурцы соленые	20	20							
	- капуста белокачанная	20	16							
	- лук репчатый	9	7							
	- масло растительное	4	4							
	выход			90						
	Чай с сахаром				0,36	0,09	14,97	56,85	0,18	391.392
	- чай	0,5	0,5							
	- сахар	8	8							
	выход			180						
	Хлеб ржано-пшеничный	20	20							
	выход			20						
	Всего за уплотненный полдник				11,78	16,16	63,39	478,84	2,46	
Всего за день:										
	Хлеб ржано-пшеничный	60	60							
	Хлеб пшеничный	40	40							
	Соль	3	3							
	Всего за день				56,97	64,37	256,83	1786,75	21,44	