

День 3-ий, среда

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
Завтрак										
	Молочная пшеничная каша				7,71	6,56	29,00	206,43	1,13	93
	-молоко	150	150							
	- пшено	18	18							
	- сахар	3	3							
	- масло сливочное	5	5							
	Выход			200						
	Бутерброд с маслом				6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
	- масло сливочное	5	5							
	- хлеб пшеничный	40	40							
	Выход			45						
	Кофейный напиток с молоком				4,53	3,91	22,16	141,15	1,17	395
	- кофейный напиток	2	2							
	- сахар	8	8							
	- молоко	120	120							
	Выход			200						
	Всего за завтрак				14,51	15,03	61,58	438,8	4,07	
Второй завтрак										
	Банан	160	160		0,54	0,36	29,34	123,00	3,6	399
	Выход			160						
	Всего за второй завтрак				0,54	0,36	29,34	123,00	3,6	
Обед										
	Свекольник				2,04	5,00	14,10	109,75	8,78	58
	- свекла	60	50							
	- картофель	53	40							
	- морковь	8	6							
	- лук репчатый	10	8							
	- томатная паста	5	5							
	- масло растительное	5	5							
	- сметана	5	5							
	Выход			250						
	Суфле мясное с рисом				8,14	9,04	10,3	205	0,45	287
	- бедро (куриное)	85	75							
	- крупа рисовая	20	20							
	- лук репчатый	10	8							
	- молоко	10	10							
	- яйцо (шт.)	1/5	1/5							
	- масло сливочное	2	2							
	Выход			120						
	Компот из сухофруктов				0,40	0,09	30,59	124,7	11,61	374
	- сухофрукты	15	15							
	- сахар	8	8							
	Выход			180						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	3,3	0,6	17,1	90,5	00	1
	Всего за обед				14,49	18,61	74,88	578,5	26,06	

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
Уплотненный полдник										
	Салат из картофеля с солеными огурцами				2,44	10,39	12,89	155	37,4	22
	- картофель	30	20							
	- огурцы соленые	20	20							
	- лук репчатый	13	11,5							
	- морковь	10	8							
	- масло растительное	4	4							
	Выход			50						
	Плюшка				7,08	2,63	41,81	202		52
	- мука пшеничная	30	30							
	- сахар	6	6							
	- масло сливочное	1	1							
	- яйцо (шт.)	1/5	1/5							
	- дрожжи сухие	0,8	0,8							
	- молоко	10	10							
	- масло растительное	2	2							
	Выход			40						
	Молоко кипяченое	150	150		5,04	4,5	8,46	93,6	2,46	400
	Выход			150						
	хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	2,64	0,48	13,68	72,4		1
	Всего за уплотненный полдник				17,2	18,00	76,84	523,00	39,86	
Всего за весь день:										
	Хлеб ржано-пшеничный	60	60							
	Хлеб пшеничный	40	40							
	Соль	3	3							
	Всего за день				52,58	56,83	253,26	1561,55	86,51	