

лук репчатый	1,5	1,3														19,50	0,03
мука пшеничная	2,7	2,7														23,40	0,06
сахар	0,7	0,7														37,05	0,03
Компот из сухофруктов + Витамин С (638-2004)			200	0,4	0,0	19,6	80	0,16	0,00	0,00	0,00	18,91	13,00	4,20	0,78		1,32
сухофрукты	15	15														55,9	0,84
сахар	13	13														37,05	0,48
Фрукт			130	1,4	0,7	27,0	120	12,6	0,04	0,0	0,55	19,0	18,6	35,6	1,9	66,00	8,58
Йогурт сливочный 7%			125	4,1	8,8	12,0	144	0,60	0,03	10,00	0,00	124,00	95,00	15,00	0,10	15,00	15,00
Хлеб пшеничный			40	3,5	0,6	18,8	95	0,00	0,10	0,00	0,00	4,10	13,30	4,00	0,10	40,30	1,61
или хлеб витаминизированный			40														
Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	17,1	87	0,00	0,06	0,00	0,44	10,75	48,25	14,38	1,19	32,50	1,63
2 Завтрак			5,3	8,0	45,7	273,4	8,0	8,0	0,6	0,0	10,2	0,0	124,0	95,0			9,6
Булочка промышленного производства			50	5,1	8,0	32,0	220	8,00	8,00	0,6	0,0	10,0	0,0	124,0	95,0	9,0	9,00
Чай с сахаром (№685-2004)			200	0,2	0,0	13,7	53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,02		0,56
чай-заварка	0,35	0,35														230,1	0,08
сахар	13	13														37,05	0,48
ИТОГО:			33	31	134	947	19	8,4	82,3	4,1	132,4	365,2	222,7	100,4			50,43

10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ								Цена, руб.	Сумма, руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг					
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Завтрак			23,7	19,7	94,2	649	18,8	1,0	41,2	4,9	139,3	391,6	108,4	6,5			48,01
Огурец соленый (без уксуса)	111	100	100	0,8	0,1	2,5	14	9,80	0,03	0,00	0,10	22,50	41,16	13,70	0,59	50,52	5,61
или огурец свежий парниковый	102	100															
Рыба, тушеная в томате с овощами (№309-1996)			100/50	17,5	10,2	4,8	181	0,8	0,1	11,2	4,5	22,2	114	27,6	0,7		16,25
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	172	120															0,00

01.08.2017 17:28:56 18147
 01.08.2017 17:34:18 18147

01.01-29.02 - 35%	262	170														19,50	5,11
01.03. - 40%	284	170															0,00
молоко питьевое	31	31														37,57	1,16
или Молоко концентрированное	14	14															0,00
или Молоко сухое	4	4															0,00
вода кипяченая для концентрированного молока	17	17															0,00
вода кипяченая для сухого молока	27	27															0,00
масло сливочное	7	7														356,71	2,50
Сок (виноградный, или персиковый, или абрикосовый)			200	0,0	0,0	22,0	88	6,00	0,04	0,00	0,24	15,00	16,53	10,20	2,41		0,00
ИЛИ Сок витаминизированный в индивидуальной упаковке			200													15,00	15,00
Хлеб пшеничный			40	3,5	0,6	18,8	95	0,00	0,10	0,00	0,00	4,10	13,30	4,00	0,10	40,30	1,61
или хлеб витаминизированный			40														
Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	17,1	87	0,00	0,06	0,00	0,44	10,75	48,25	14,38	1,19	32,50	1,63
2 Завтрак				4,5	9,5	38,3	256	0,6	0,0	10,0	0,0	124,0	95,0	15,0	0,1		14,18
Кондитерское изделие промышленного производства	20	20	20	0,4	0,7	26,3	113	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	109,0	2,18
ИЛИ Кондитерское изделие промышленного производства с содержанием витаминов и минералов			20														
Йогурт			125	4,1	8,8	12,0	144	0,60	0,03	10,00	0,00	124,00	95,00	15,00	0,10	12,00	12,00
ИТОГО:				28	29	133	905	19	1	51	5	263	487	123	7		62,19
Соль йодированная в среднем за 10 дней			25													12,48	0,31
ИТОГО в среднем за завтрак:				29,5	24,7	87,0	688	18,4	0,4	73,7	8,7	209,2	385,2	95,2	4,9		46,39
ИТОГО в среднем за 2 завтрак:				5,5	6,8	47,7	273	11,9	2,5	17,3	0,6	106,3	104,1	58,3	29,5		12,04
ИТОГО в среднем за день:				35,0	31,5	134,7	961	30,4	2,9	91,0	9,3	315,6	489,2	153,5	34,4		58,43

Печать:
 ООО "СЭКО"
 ИНН 7203201134

**Расход соли и специй
при приготовлении блюд и изделий**

Блюда	Наименование специй	
	Соль, г	Лавровый лист, г
1	2	5
1. Холодные блюда (на порцию)	2—3	0,01
2. Супы (на 1000 г) ¹	6—10	0,04
3. Блюда из овощей (варка) на 1 л воды	10	—
4. Блюда из круп (на 1 кг крупы)		
гречневая каша:		
рассыпчатая из ядрицы	21	—
вязкая	40	—
пшеничная каша:		
рассыпчатая	25	—
вязкая	40	—
рисовая каша:		
рассыпчатая	28	—
вязкая	45	—
перловая каша:		
рассыпчатая	30	—
вязкая	45	—
овсяная каша вязкая	40	—
манная каша вязкая	45	—
кукурузная каша:		
рассыпчатая	30	—
вязкая	35	—
5. Блюда из бобовых (на 1 порцию отварных бобов)	3—4	—
6. Блюда из макаронных изделий (варка) на 1 кг изделий	30	
7. Блюда из яиц (на 1 шт.)	0,25	
8. Блюда из творога (на 1 кг)	10	
9. Блюда из рыбы и морепродуктов (на 1 порцию)	3	0,01
10. Блюда из мяса (на 1 порцию)	4	0,02
11. Блюда из сельскохозяйственной птицы (на 1 порцию)	3—5	0,02

¹ Норма закладки соли в молочных супах — 6 г на 1000 г.

