

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Цена, р
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК								
Бутерброд с маслом сливочным и сыром			55	4,3	9,7	10,7	147	21,07
№90,93 батон	30	30						
2013г. масло сливочное	10	10						
сыр твёрдый	16	15						
Каша молочная манная, с маслом сливочным			250/5	7,3	9,8	35	257	19,89
№262 крупа манная	25	25						
2013г. молоко питьевое	238	238						
сахар	4	4						
масло сливочное	5	5						
Кофейный напиток			200	3,2	2,7	15,9	101	8,68
№501 кофейный напиток	5	5						
2013г. сахар	10	10						
молоко питьевое	100	100						
вода питьевая	100	100						
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			20	0,5	0,3	7,6	34	1,29
Хлеб пшеничный №108 2013г.			30	0,6	0,3	13,2	58	2,09
ИТОГО				15,9	22,8	82,4	597	53,02
ОБЕД								
Нарезка из свежих помидоров и огурцов, с маслом раст			100	0,9	5	3,1	61	18,97
№106 помидоры свеж. парник	51	50						
2013г. или помидоры свеж. гру	59	50						
огурцы свеж. парник.	46	45						
или огурцы свеж. грунт.	47	45						
масло растительное	5	5						
Суп гороховый с мясом и гречками			250/15/20	9,9	6,7	31,8	227	24,16
№144 говядина 1 категории	33	24						
2013г. или говядина к/к	28	24						
или свинина мясная к/к	29	25						
горох	21	21						
картофель - 40%	92	55						
морковь - 25%	18,6	14						
лук репчатый	14	12						
масло сливочное	6	6						
гречки из пшеничного хлеба №170 2013г.			20					
хлеб пшеничный	38	32						
Жаркое по-домашнему			250	14,2	15,9	29,9	320	47,48
№369 говядина 1 категории	110	81						
2013г. или говядина к/к	96	81						
или гуляш-п/ф пром. пр	81	81						
или свинина мясная к/к	87	74						
масса отварного мяса		50						
картофель - 40%	326	195						
морковь - 25%	37	28						
лук репчатый	14	12						
масло растительное	8	8						
Компот из смеси сухофруктов			200	0,5	0	18,8	77	4,69
№508 сухофрукты	25	25						
2013г. сахар	9	9						
вода питьевая	200	200						
Хлеб пшеничный №108 2013г.			60	1,2	0,6	26,4	116	4,17
Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.			60	1,4	0,8	22,7	103	3,86
ИТОГО				28,1	29	132,7	904	103,33
ПОЛДНИК								
Булочка пром. пр-ва			80	3	6,2	32,8	199	9,79
или								
Булочка домашняя			80					
№564 мука пшеничная	53	53						
2013г. мука на подпыл	2,7	2,7						
сахар	10	10						
сахар(для отделки)	2,7	2,7						
масло сливочное	13	13						
яйцо куриное для смазки	0,45	0,45						
соль иодированная	0,5	0,5						
дрожжи прессованные	1,3	1,3						
молоко питьевое	22	22						
масло растительное для смазки лиц	0,3	0,3						
Сок в ассортименте №518 2013г.			200	0,5	0	34	138	8,11
Фрукт в ассортименте №112 2013г.			183	0,7	0,7	25,2	110	23,11
ИТОГО				4,2	6,9	92	447	41,01
ИТОГ ЗА 2 ДЕНЬ				48,2	58,7	307,1	1948	197,36

Повар-бригадир \_\_\_\_\_