

№ рецеп.	Приём пищи	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции (выход), г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ техн. карты	Стоимость (руб.)	Сумма
	ЗАВТРАК	Каша молочная «Боярская»			200	Б	Ж	У			B1	B2	C		Ca	Fe			85	633,25	9,66
		Молоко	150	150		7,727	7,205	39,625		262,240	0,057	0,556	2,150		174,800	0,961					
		Пшено	50	30		3,600	3,200	6,000		75,000	0,050	0,200	2,000		161,000	0,200					42,37
		Изюм	4	4		4,025	0,105	23,100		121,800		0,140			9,500	0,700					49,50
		Сахар	5	5		0,072		5,475		11,040		0,150	0,150		2,500	0,050					131,50
		Масло сливочное	3	3		0,030	3,900	0,050		19,000					0,100	0,001					34,00
		Какао с молоком			200	0,000	0,000	14,900		57,000	0,007	0,066			1,700	0,010					375,88
		Какао	1	1							0,000	0,000	0,000		0,300	0,040			15	323,37	4,57
		Молоко	100	100																	277,00
		Сахар	15	15																	42,37
		Булка с маслом			37	2,359	6,046	15,030		57,000					0,300	0,040					4,00
		Хлеб пшеничный	40	40		2,310	0,900	14,940		128,230	0,090	0,170	0,000		14,400	0,600			44	514,16	5,48
		Масло шоколадное	5	5		0,049	5,146	0,090		78,600	0,080	0,090			6,000	0,590					83,00
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок	100	100		0,300		13,800		49,630	0,010	0,080			8,400	0,010					431,16
		Шоколад	15	15						54,000									105	39,50	3,95
	ОБЕД	Салат из свежих помидор			60	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000			104	589,00	8,84
		Помидор	55	55															84	186,86	6,98
		Растительное масло	5	5																	120,86
		Суп манный с зренками на курином бульоне			250	5,890	4,606	24,500		164,520	0,166	0,056	1,100		44,640	1,076			120	611,29	4,48
		Курица	20	20		2,180	2,300	0,080		28,920	0,100	0,020			2,700	0,250					141,65
		Крупа манная	10	10		2,060	0,200	13,500		65,600	0,020	0,006			3,000	0,100					33,00
		Лук	10	10		0,070		0,500		2,400	0,001	0,001	0,700		2,400	0,060					24,88
		Морковь	10	10		0,070	0,006	0,500		1,000	0,003	0,003	0,400		2,500	0,030					24,88
		Масло сливочное	2	2		0,010	1,500	0,020		14,200	0,003	0,020									375,88
		Соль	6	6											29,440	0,252					11,00
		Сухарика из хлеба пшеничного	20	20		1,500	0,600	9,900		52,400	0,040	0,006			4,000	0,400			79	83,00	1,66
		Куриная грудка тушёная с овощами			60	13,050	14,506	1,510		188,600	0,036	0,084	1,100		12,900	0,794			124	653,70	17,06
		Куриная грудка	70	70		12,900	13,000	0,490		171,000	0,030	0,060			7,400	0,700					228,06
		Морковь	7	7		0,070	0,006	0,500		2,400	0,003	0,003	0,400		2,500	0,030					24,88
		Лук	7	7		0,070		0,500		1,000	0,001	0,001	0,700		2,400	0,060					24,88
		Масло сливочное	2	2		0,010	1,500	0,020		14,200	0,003	0,020									375,88
		Рисовый гарнир			140	1,630	4,300	28,550		174,400	0,037	0,076	0,000		4,900	0,410			115	427,88	3,21
		Рис	40	40		1,600	0,400	28,500		139,000	0,030	0,010			3,200	0,400					52,00
		Масло сливочное	3	3		0,030	3,900	0,050		35,400	0,007	0,066			1,700	0,010					375,88
		Хлеб ржесный	40	40		2,640	0,480	13,680		72,400	0,070	0,030			14,000	1,500			41	44,80	1,79
		Компот из черносливки			200	0,000	0,000	14,900		56,800	0,000	0,000	0,000		0,300	0,040			96	356,50	2,77
		Чернослив	7	7																	322,50
		Сахар	15	15											0,300	0,040					34,00
	ПОЛДНИК	Тёплые рыбные			60	10,900	2,000	5,710		87,000	0,120	0,124	0,700		8,800	0,980			75	250,34	13,75
		Рыба Минтай	65	65		9,600	1,200			49,800	0,050	0,090				0,500					135,58
		Яйцо	0,5	0,5		0,500	0,500	0,030		7,800	0,050	0,020			4,400	0,220					6,88
		Лук	10	10		0,100		0,700		3,200	0,011	0,011	0,700		2,400	0,060					24,88
		Хлеб пшеничный	15	15		0,700	0,300	4,980		26,200	0,020	0,003			2,000	0,200					83,00
		Соевый сметанно-помидорный			60	1,280	3,840	6,000		77,600	0,020	0,022	0,000		5,800	0,210			90	315,46	1,40
		Сметана	5	5		0,280	2,200	0,300		20,600	0,010	0,010			3,600	0,030					171,50

	Томат	4	4	4	0,200	0,080	0,700	3,900	0,006	0,800	0,090	54,00	0,22
	Мука	8	8		0,800	0,080	5,000	27,000	0,020	1,400	0,090	23,96	0,19
	Масло растительное	2	2		1,500			26,100				66,00	0,13
	Хлеб ржаной	20	20	20	1,320	0,240	6,840	36,200	0,030	7,000	0,700	44,80	0,90
	Чай с лимоном			200	0,000	0,000	15,000	57,890	0,000	0,300	0,040	473,84	0,96
	Заварка	1	1				0,100	1,090				356,50	0,36
	Лимон	5	5							0,300	0,040	113,34	0,57
	Сахар	10	10									4,00	0,04
	ИТОГО:				47,096	43,223	200,045	1 416,880	0,626	288,140	7,351	5 547,75	87,45

№ реп.	Приём пищи	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции (выход), г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		№ техн. карты	Стоимость (руб.)	Сумма
						Б	Ж	У			В1	В2	С	Ca	Fe				
	УЖИН	Овощное рагу			200	0,000	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000		114	524,53	6,24	
		Картофель	80	80													24,92	1,99	
		Картофель	80	80													19,97	1,60	
		Масло сливочное	5	5													375,88	1,88	
		Лук	10	10													24,88	0,25	
		Морковь	10	10													24,88	0,25	
		Томат	5	5													54,00	0,27	
		Хлеб ржаной	20	20	20											41	44,80	0,90	
		Чай с сахаром			200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		16	390,50	0,87	
		Заварка	1	1													356,50	0,36	
		Сахар	15	15													34,00	0,51	
																		0,00	
																		0,00	
		ИТОГО:				0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			959,83	8,00	