

№ реп.	Прием 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			B1	B2	C		Ca	Fe			
	ЗАВТРАК	Каши молочная «Дружба»			200	6,370	6,140	31,230		216,040	0,105	0,270	2,000		168,300	1,111	3	604,25	12,80
		Молоко	200	200		3,600	3,200	6,000		75,000	0,050	0,200	2,000		161,000	0,200		42,37	8,47
		Рис	15	15		0,700	0,100	7,000		33,000	0,008	0,004			0,800	0,100		52,00	0,78
		Пшено	15	15		1,150	0,300	6,600		34,800		0,040			2,700	0,200		49,50	0,74
		Гречка	15	15		0,900	0,200	6,600		33,000	0,040	0,020			2,000	0,600		50,50	0,76
		Сахар	5	5				5,000		19,000					0,100	0,001		34,00	0,17
		Масло сливочное	5	5		0,020	2,340	0,030		21,240	0,007	0,006			1,700	0,010		375,88	1,88
		Кофейный напиток на молоке			200	2,800	2,500	19,700		109,250	0,040	0,150	1,500		124,300	0,240	14	380,87	5,05
		Кофе заварной	1	1						0,250					0,300	0,040		304,50	0,30
		Сахар	15	15				15,000		57,000					124,000	0,200		34,00	0,51
		Молоко	100	100		2,800	2,500	4,700		52,000	0,040	0,150	1,500		124,000	0,200		42,37	4,24
		Булочка с сыром и сливочным маслом			37	3,260	4,310	15,120		107,970	0,017	0,086	0,000		10,100	0,020	43	843,36	13,64
		Хлеб пшеничный	40	40		2,300	0,900	15,000		72,600	0,010	0,080			8,400	0,010		83,00	3,32
		Сыр	20	20		0,940	1,070	0,090		14,130								384,48	7,69
		Масло сливочное	7	7		0,020	2,340	0,030		21,240	0,007	0,006			1,700	0,010	*	375,88	2,63
		Сок	100	100		0,300		13,800		54,000	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	105	39,50	3,95
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Икра свекольная			60	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	122	136,88	2,59
	ОБЕД	Свекла	60	60														21,12	1,27
		Морковь	20	20														24,88	0,50
		Лук	20	20														24,88	0,50
		Растительное масло	5	5														66,00	0,33
		Ши из свежей капусты на курином бульоне			250	4,440	4,685	7,750		92,370	0,133	0,069	35,400		35,300	0,920	52	1 231,18	11,50
		Куры	20	20		3,000	3,000	0,100		41,000	0,100	0,020			2,700	0,250		141,65	2,83
		Капуста	100	100		0,600	0,030	1,500		8,600		0,020	34,000		24,000	0,300		24,92	2,49
		Картофель	90	90		0,540	0,090	4,590		21,600	0,030	0,020			3,000	0,200		19,97	1,80
		Лук	10	10		0,080		0,500		2,300		0,001	0,700		2,400	0,060		24,88	0,25
		Морковь	10	10		0,070	0,005	0,470		1,900	0,003	0,003	0,700		2,500	0,030		24,88	0,25
		Томат	4	4		0,140		0,570		2,970		0,005			0,700	0,080		54,00	0,22
		Масло сливочное	4	4		0,010	1,560	0,020		14,000								375,88	1,50
		Сметана	10	10														171,50	1,72
		Лавровый лист	1	1		0,076	0,084	0,487		3,130		0,004	0,465		8,340	0,430		382,50	0,38
		Соль	6	6											29,440	0,232		11,00	0,07
		Макаронные изделия отварные			140	3,760	4,320	28,410		169,900	0,004	0,003	0,000		0,300	0,008	97	415,88	2,33
		Макаронные изделия	30	30		3,720	0,320	28,360		134,400								40,00	1,20
		Масло сливочное	3	3		0,040	4,000	0,050		35,500	0,004	0,003			0,300	0,008		375,88	1,13
		Гуляш из куриного мяса			60	14,830	18,505	2,140		235,370	0,084	0,123	1,400		19,450	1,458	19	792,79	14,83
		Куры	80	80		14,500	14,500	0,550		192,700	0,050	0,110			13,450	1,270		141,65	11,33
		Лук	10	10		0,080		0,500		2,300		0,001	0,700		2,400	0,060		24,88	0,25
		Морковь	10	10		0,070	0,005	0,470		1,900	0,030	0,003	0,700		2,500	0,030		24,88	0,25
		Томат	3	3		0,140		0,570		2,970		0,006			0,800	0,090		54,00	0,16
		Сметана	10	10														171,50	1,72
		Масло сливочное	3	3		0,040	4,000	0,050		35,500	0,004	0,003			0,300	0,008		375,88	1,13

Компот из изюма																
	Изюм	10	10	200	0,000	0,000	15,000	56,800	0,000	0,000	0,000	0,030	0,004	40	165,50	1,83
	Сахар	15	15				15,000	56,800				0,030	0,004		131,50	1,32
	Хлеб ржаной	40	40	40	2,640	0,480	13,600	72,400	0,070	0,030		14,000	1,500	41	44,80	1,79
ПОДЛИНК	Витрушка с творогом			80	12,030	9,674	29,173	254,490	0,117	0,316	2,200	195,400	0,750	74	789,40	15,83
	Творог	50	50		6,670	3,600	0,520	62,400							201,81	10,09
	Мука	20	20		4,120	0,440	27,600	133,300							23,96	0,48
	Яйцо	0,5	0,5		0,540	0,580	0,010	7,560	0,040	0,030		3,300	0,220		6,88	3,44
	Молоко	10	10		0,560	0,500	0,940	10,400	0,020	0,200	2,200	186,000	0,300		42,37	0,42
	Масло сливочное	3	3		0,010	1,560	0,020	14,000	0,007	0,066		1,730	0,010		375,88	1,13
	Масло растительное	3	3			2,990		26,000							66,00	0,20
	Дрожжи	1	1		0,130	0,004	0,083	0,830	0,050	0,020		4,400	0,220		72,50	0,07
	Чай с сахаром			200	5,000	4,500	36,000	184,500	0,000	0,000	0,000	0,300	0,040	16	390,50	0,70
	Заварка	1	1		5,000	4,500	17,000	139,000							356,50	0,36
	Сахар	10	10				19,000	45,500				0,300	0,040		34,00	0,34
	ИТОГО:				55,430	55,114	211,923	1 553,090	0,570	1,047	42,500	567,480	6,051		5 834,91	86,85

№ реп.	Приём пищи	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции (выход), г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	№ тех. карты	Стоимость (руб.)	Сумма
						Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe		
	УЖИН	Геркулесовая каша			200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	102,37	4,93
		Геркулес	20	20											26,00	0,52
		Сахар	5	5											34,00	0,17
		Молоко	100	100											42,37	4,24
		Хлеб пшеничный	30	30	30									42	83,00	2,49
		Чай со сгущенным молоком			200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	13	566,50	2,52
		Заварка	1	1											356,50	0,36
		Сгущенное молоко	10	10											176,00	1,76
		Сахар	12	12											34,00	0,41
		ИТОГО:				0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		751,87	9,94