

№ респ.	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	Y		B1	B2	C	Ca	Fe					
	ЗАВТРАК	Каши гречневая с маслом и сахаром			120	5,040	5,300	30,050	188,500		0,104	0,083	0,000	8,400	2,609		99	460,38	4,07	
		Гречневая крупа	40	40		5,000	1,300	25,000	134,000		0,100	0,080		8,000	2,600			50,50	2,02	
		Сахар	5	5				5,000	19,000					0,100	0,001			34,00	0,17	
		Масло сливочное	5	5		0,040	4,000	0,050	35,500		0,004	0,003		0,300	0,008			375,88	1,88	
		Какао со сгущённым молоком			200	2,090	2,460	18,230	100,380		0,050	0,200	2,000	161,040	0,086		12	487,00	5,90	
		Какао	1	1														277,00	0,28	
		Сгущенное молоко	30	30		2,090	2,460	16,240	92,800		0,050	0,200	2,000	161,000	0,020			176,00	5,28	
		Сахар	10	10				1,990	7,580					0,040	0,066			34,00	0,34	
		Булка с маслом			37	2,340	6,300	15,070	122,200		0,010	0,080	0,000	8,400	0,010		44	458,88	5,95	
		Хлеб пшеничный	40	40		2,300	0,900	15,000	72,600		0,010	0,080		8,400	0,010			83,00	3,32	
		Масло сливочное	7	7		0,040	5,400	0,070	49,600									375,88	2,63	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок	100	100		0,300		13,800	54,000								106	39,50	3,95	
		Паста	60	60													126	124,00	7,44	
	ОБЕД	Салат "Витаминный"			60	0,000	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		4	115,80	3,15	
		Капуста	60	60														24,92	1,50	
		Морковь	40	40														24,88	1,00	
		Растительное масло	10	10														66,00	0,66	
		Расходник на курином бульоне со сметаной			250	11,770	3,915	16,200	241,790		0,206	0,160	1,700	17,550	0,975		51	1 286,26	12,11	
		Куры	20	20		1,570	1,130		16,990		0,100	0,020		2,700	0,250			141,65	2,83	
		Огурцы соленые	25	25		8,100	0,010	0,400	1,800			0,005	1,000	2,900	0,070			110,50	2,76	
		Картофель	100	100		1,430	0,170	12,300	182,800		0,080	0,050		7,200	0,500			19,97	2,00	
		Перловая крупа	15	15		0,500	0,300	2,500	15,000		0,020	0,050		2,000	0,050			23,50	0,35	
		Масло сливочное	4	4		0,020	2,300	0,030	21,000		0,002	0,015		0,150	0,005			375,88	1,50	
		Лук	10	10		0,080		0,500	2,300		0,003	0,020		0,200	0,040			24,88	0,25	
		Морковь	10	10		0,070	0,005	0,470	1,900		0,001		0,700	2,400	0,060			24,88	0,25	
		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	
		Зразы картофельные с маслом			140	21,260	26,135	33,592	454,770		0,315	0,354	42,440	47,380	3,668		131	635,26	20,85	
		Мясо кур	80	80		14,560	14,720		190,400		0,056	0,120	1,440	12,800	1,280			141,65	11,33	
		Картофель	200	200		4,000	0,800	32,600	154,000		0,240	0,140	40,000	20,000	1,800			19,97	3,99	
		Лук	10	10		0,140	0,020	0,820	4,100		0,005	0,002	1,000	3,100	0,080			24,88	0,25	
		Яйцо	0,5	0,5		2,540	2,300	0,140	31,400		0,014	0,088		11,000	0,500			6,88	3,44	
		Масло сливочное	4	4		0,020	3,300	0,032	29,920			0,004		0,480	0,008			375,88	1,50	
		Масло растительное	5	5			4,995		44,950									66,00	0,33	
		Суп сметано-томатный			60	0,620	2,305	4,080	39,820		0,025	0,034	0,000	2,400	0,195		90	625,34	3,57	
		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	
		Мука	8	8		0,460	0,005	3,480	15,850		0,023	0,013		1,450	0,100			23,96	0,19	
		Масло сливочное	4	4		0,020	2,300	0,030	21,000		0,002	0,015		0,150	0,005			375,88	1,50	
		Хлеб ржаной	40	40		2,640	0,480	13,680	72,400		0,070	0,030		14,000	1,500		41	44,80	1,79	
		Каша из кураги			200	0,000	0,000	15,000	57,000		0,000	0,000	0,000	0,300	0,040		39	376,00	3,93	
		Курага	10	10														342,00	3,42	
		Сахар	15	15				15,000	57,000					0,300	0,040			34,00	0,51	

ПОЛДНИК	Пирожок с повидлом															
	Мука	50	50	80	5,360	6,084	43,823	265,490	0,117	0,316	2,200	195,500	0,765	76	689,09	13,01
	Молоко	100	100		4,120	0,440	27,600	133,300							23,96	1,20
	Масло растительное	5	5		0,560	0,500	0,940	10,400	0,020	0,200	2,200	186,000	0,300		42,37	4,24
	Масло сливочное	5	5			3,000		27,000							66,00	0,33
	Сахар	5	5		0,010	1,560	0,020	14,000	0,007	0,066		1,700	0,010		375,88	1,88
	Дрожжи	1	1		0,130	0,004	0,083	26,500				0,100	0,015		34,00	0,17
	Яйцо	0,5	0,5		0,540	0,580	0,010	7,560	0,050	0,020		4,400	0,220		72,50	0,07
	Повидло	25	25					45,900	0,040	0,030		3,300	0,220		6,88	3,44
	Чай с сахаром			200	0,000	0,000	14,900	56,800	0,000	0,000	0,000	0,300	0,040	16	390,50	0,87
	Заварка	1	1												356,50	0,36
	Сахар	15	15				14,900	56,800				0,300	0,040		34,00	0,51
	ИТОГО:				51,420	52,979	218,425	1 653,150	0,897	1,257	48,340	455,270	9,888		5 732,81	86,59

№ 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	Са	Fe				
	УЖИН	Кулеби пшеничный			200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		18	125,87	5,89	
		Пшено	30	30													49,50	1,49	
		Молоко	100	100													* 42,37	4,24	
		Сахар	5	5													34,00	0,17	
		Хлеб пшеничный	30	30	30											42	83,00	2,49	
		Чай с молоком			200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		5	432,87	5,00	
		Заварка	1	1													356,50	0,36	
		Сахар	12	12													34,00	0,41	
		Молоко	100	100													42,37	4,24	
																		0,00	
		ИТОГО:				0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			641,74	13,38	