

№ рец.	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				
	ЗАВТРАК	Пудинг творожно-манный с кисельной подливой			90	16,070	11,180	33,560		271,720	0,222	0,725	4,400	497,650	1,325		693,94	17,38
		Творог	40	40		13,360	7,200	1,040		124,560		0,240		120,000	0,370		201,81	8,07
		Молоко	100	100		1,120	1,000	1,880		20,800	0,040	0,400	4,400	372,000	0,600		42,37	4,24
		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
		Сахар	5	5				10,000		38,000				0,200	0,030		34,00	0,17
		Манная крупа	10	10		1,000	0,100	6,600		32,800	0,140	0,040		2,000	0,100		33,00	0,33
		Сливочное масло	3	3		0,020	2,300	0,030		21,000	0,002	0,015		0,150	0,005		375,88	1,13
		Кисель фруктовый	8	8		0,030		14,000		27,000						64	72,50	0,58
		Кофейный напиток				200	0,000	0,000	15,000		56,800	0,040	0,100	0,000	14,400	0,600	338,50	0,81
		Кофе	1	1													304,50	0,30
	Сахар	15	15					15,000		56,800	0,040	0,100		14,400	0,600	34,00	0,51	
		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	Яблоко	100	100	100											89	60,71	6,07
	ОБЕД	Салат из свежего помидора			60											123	186,86	7,91
		Помидор	60	60													120,86	7,25
		Растительное масло	10	10													66,00	0,66
		Суп с куриными фрикадельками и рисом			250	4,620	4,940	0,780		67,870	0,324	0,103	0,900	44,990	1,146	82	637,17	15,42
		Куры	60	60		3,900	2,800			42,500	0,250	0,050		6,750	0,600		141,65	8,50
		Рис	20	20													52,00	1,04
		Лук	10	10		0,130		0,450		2,350	0,001		0,700	2,400	0,060		24,88	0,25
		Морковь	10	10		0,040		0,300		1,460	0,030	0,003	0,200	2,500	0,030		24,88	0,25
		Масло сливочное	5	5		0,010	1,560	0,020		14,000	0,003	0,020		0,600	0,004		375,88	1,88
		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
		Соль	6	6									29,440	0,232		11,00	0,07	
		Сосиска отварная	70	70	70	5,500	11,900	0,800		133,000		0,080		17,000	0,900	81	220,83	15,46
		Картофельное пюре			130	3,360	5,440	20,910		144,300	0,144	0,143	0,000	90,000	2,660	34	438,22	7,51
		Картофель	70	70		2,200	0,440	18,980		88,000	0,140	0,080		12,000	1,080		19,97	1,40
		Молоко	100	100		1,120	1,000	1,880		20,800		0,060		64,000	0,080		42,37	4,24
		Масло сливочное	5	5		0,040	4,000	0,050		35,500	0,004	0,003		14,000	1,500		375,88	1,88
		Хлеб ржаной	40	40	40	2,640	0,480	15,000		78,400	0,070	0,030		14,000	1,500	41	44,80	1,79
		Компот из яблок			200	0,130	0,000	21,110		82,700	0,000	0,400	0,400	8,300	3,040	40	165,50	1,83
		Итого	10	10		0,130		6,210		25,900		0,400	0,400	8,000	3,000		131,50	1,52
		Сыр	15	15				14,900		50,800				0,300	0,040		34,00	0,51
	ПОЛДНИК	Гречка с сыром			50	6,920	8,830	15,550		241,560	0,170	0,260	2,200	448,500	1,335	69	1616,73	4,77
		Чай с сахаром и лимоном			200	0,000	0,000	19,000		45,500	0,000	0,000	0,000	0,500	0,070	17	503,84	1,83
		Заварка	1	1										0,200	0,030		356,50	0,36
		Лимон	10	10										0,300	0,040		113,34	1,13
		Сахар	10	10				19,000		45,500				0,300	0,040		34,00	0,34
		ИТОГО:				34,660	40,240	141,230		1 002,490	0,810	1,661	5,700	695,240	11,251		5 901,24	87,32

№ 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	Кулеши молочный рисовый			200	0,000	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000		45	98,37	7,42	
		Молоко	150	150													42,37	6,36	
		Рис	20	20													52,00	1,04	
		Сахар	5	5													4,00	0,02	
		Чай с сахаром			200	0,000	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000		16	390,50	0,80	
		Заварка	1	1													356,50	0,36	
		Сахар	13	13													34,00	0,44	
		Хлеб пшеничный	30	30	30											42	83,00	2,49	
		Молоко	180	180	180											65	42,37	7,63	
		ИТОГО:				0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			614,24	18,33	