

№ рп.	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		Каши манная молочная			200	7,260	7,640	23,290		182,020	0,064	0,209	1,900		163,300	0,307		88	485,25	9,23
		Молоко	150	150		4,200	5,200	6,700		93,000	0,050	0,200	1,900		161,000	0,200			42,37	6,36
		Манка	25	25		3,050	0,090	11,590		48,450	0,010	0,006			1,200	0,100			33,00	0,83
		Сахар	5	5				4,990		18,700					0,100	0,001			34,00	0,17
		Масло сливочное	5	5		0,010	2,350	0,010		21,870	0,004	0,003			1,000	0,006			375,88	1,88
		Чай с молоком			200	0,000	0,000	14,900		56,800	0,000	0,000	0,000		0,300	0,040		5	432,87	5,10
		Заварка	1	1															356,50	0,36
		Молоко	100	100															42,37	4,24
		Сахар	15	15					14,900		56,800					0,300	0,040		34,00	0,51
		Булка с маслом, сыром			37	7,480	11,220	13,980		192,180	0,090	0,250	0,000		214,400	0,780		43	843,36	13,64
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		Хлеб пшеничный	40	40		2,140	0,340	13,940		68,600	0,080	0,090			6,000	0,590			83,00	3,32
		Масло сливочное	7	7		0,040	5,480	0,040		51,380	0,010	0,080			8,400	0,010			375,88	2,63
		Сыр	20	20		5,300	5,400			72,200		0,080			200,000	0,180			384,48	7,69
		Апельсин	100	100		0,600		13,800		54,000								89	79,64	7,96
		Салат из моркови с изюмом			60	0,000	2,990	0,000		27,000	0,020	0,010	0,500		2,000	3,360		9	222,38	3,72
		Морковь	70	70															24,88	1,74
		Изюм	10	10															131,50	1,32
		Масло растительное	10	10			2,990												66,00	0,66
		Суп гречневый на мясо-костном курином бульоне			250	3,620	2,360	14,190		91,960	0,189	0,101	1,300		49,240	1,264		62	648,76	6,77
		Птица	20	20		1,780	0,660			13,400	0,100	0,020			2,700	0,250			141,65	2,83
ОБЕД		Масло сливочное	3	3		0,010	1,560	0,010		14,680	0,003	0,020			0,600	0,004			375,88	1,13
		Гречневая крупа	5	5		0,600	0,140	3,100		16,700		0,002			1,300	0,100			50,50	0,25
		Картофель	100	100		0,980		9,660		40,670	0,080	0,050			7,000	0,600			19,97	2,00
		Лук	10	10		0,150		0,860		3,870		0,002	0,900		3,100	0,008			24,88	0,25
		Морковь	10	10		0,100		0,560		2,640	0,006	0,007	0,400		5,100	0,070			24,88	0,25
		Соль	6	6											29,440	0,232			11,00	0,07
		Овощное рагу с мясом птицы			200	19,894	13,450	32,150		284,930	0,159	0,111	6,900		27,800	0,950		133	646,21	17,61
		Капуста	150	150		11,500	1,320	29,800		132,400	0,060	0,030	6,000		9,600	0,040			24,92	3,74
		Птица	80	80		8,000	8,000	0,300		106,000	0,030	0,060			7,400	0,700			141,65	11,33
		Томат	3	3		0,144		0,570		2,970		0,005			0,600	0,070			54,00	0,16
ПОЛДНИК		Лук	10	10		0,120		0,760		3,440		0,002	0,900		3,100	0,080			24,88	0,25
		Морковь	10	10		0,100	0,010	0,670		2,720	0,060	0,007			5,100	0,050			24,88	0,25
		Масло сливочное	5	5		0,030	4,120	0,050		37,400	0,009	0,007			2,000	0,010			375,88	1,88
		Компот из чернославя			200	0,000	0,000	14,850		61,150	0,000	0,000	0,000		0,300	0,040		96	356,50	3,74
		Сахар	15	15				14,850		61,150					0,300	0,040			34,00	0,51
		Чернослив	10	10															322,50	3,23
		Хлеб ржаной	40	40		1,880	0,280	19,920		85,600	0,070	0,030			14,000	1,500		41	44,80	1,79
		Ежик из рыбы Минтай			150	10,820	7,170	20,010		203,500	0,117	0,200	0,900		10,500	1,110		132	285,34	13,96
		Рыба Минтай	70	70		8,000	2,400			58,000	0,050	0,090				0,500			135,58	9,49
		Масло растительное	4	4		0,200	3,920	0,020		36,700	0,007	0,066			1,700	0,010			66,00	0,26
Рис	10	10		1,890	0,270	19,330		97,800	0,020	0,012			2,400	0,300			52,00	0,52		
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		
Лук	10	10		0,190		0,650		3,440		0,002	0,900		3,100	0,080			24,88	0,25		

Список потребляемых									
№	Наименование	Единица измерения	Количество	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции (выход), г	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг
	Томат	3	3						
	Масло сливочное	3	3						
	Мука	5	5						
	Хлеб ржаной	20	20						
	Кофейный напиток	1	1						
	Кофе зерновой	15	15						
	Сахар								
	ИТОГО:								

№ 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	С		В1	В2	С	Ca	Fe			
	УЖИН	Суп вермишелевый молочный			200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	103	116,37	7,33
		Молоко	150	150													42,37	6,36
		Вермишель	20	20													40,00	0,80
		Сахар	5	5													34,00	0,17
		Хлеб пшеничный	30	30	30											42	83,00	2,49
		Молоко	200	200	200											65	42,37	8,47
		ИТОГО:				0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		241,74	18,29

ВСЕГО: 104,94