

№ рсч.	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			B1	B2	C		Ca	Fe			
	ЗАВТРАК	Кулебя молочный пышный			200	3,340	4,820	20,220		133,320	0,104	0,083	7,500		64,700	0,356	18	501,75	9,89
		Молоко	150	150		1,400	1,600	2,350		29,000	0,020	0,070	7,500		62,000	0,100		42,37	6,36
		Пшено	30	30		0,530	0,670	3,660		16,450	0,070	0,002			1,000	0,050		49,50	1,49
		Масло сливочное	5	5		0,010	2,350	0,010		21,870	0,004	0,003			0,100	0,006		375,88	1,88
		Сахар	5	5		1,400	0,200	14,200		66,000	0,010	0,008			1,600	0,200		34,00	0,17
		Какао с молоком			200	0,000	0,000	11,444		46,800	0,000	0,000	0,000		0,200	0,030	15	353,37	5,02
		Сахар	15	15						46,800					0,200	0,030		34,00	0,51
		Какао	1	1														277,00	0,28
		Молоко	100	100														42,37	4,24
		Булка с маслом			37	2,520	5,850	14,510		119,480	0,090	0,170	0,000		14,400	0,600	44	514,16	6,34
		Хлеб пшеничный	40	40		2,490	0,390	14,480		68,100	0,080	0,090			6,000	0,590		83,00	3,32
		Масло шоколадное	7	7		0,030	5,460	0,030		51,380	0,010	0,080			8,400	0,010		431,16	3,02
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок	100	100		0,300		13,800		54,000							105	39,50	3,95
	ОБЕД	Салат из капусты с кукурузой			60	0,600	3,030	4,020		42,200	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	49	173,92	4,89
		Капуста	70	70		0,600	0,040	4,020		16,200								24,92	1,74
		Кукуруза	30	30														83,00	2,49
		Масло растительное	10	10			2,990			26,000								66,00	0,66
		Шницель морской капусты			250	3,620	3,830	16,930		75,020	0,189	0,106	2,200		22,600	1,014	63	1 244,64	13,39
		Куры	20	20		1,780	0,660			13,400	0,100	0,020			2,700	0,250		141,65	2,83
		Масло сливочное	2	2		0,010	1,560	0,010		14,680	0,003	0,020			0,600	0,004		375,88	0,75
		Картофель	100	100		0,700		6,900		29,050	0,030	0,020			3,000	0,200		19,97	2,00
		Морская капуста	20	20		0,180	0,040	0,600		1,000	0,010	0,002	1,000		3,000	0,200		85,50	1,71
		Ябло	0,5	0,5		0,600	0,570	7,850		0,180	0,040	0,030			3,300	0,220		6,88	3,44
		Лук	10	10		0,150		0,860		3,870	0,002	0,000			3,100	0,080		24,88	0,25
		Морковь	10	10		0,100		0,560		2,640	0,006	0,007	0,300		5,100	0,050		24,88	0,25
		Сметана	10	10		0,100	1,000	0,150		10,200		0,005			1,800	0,010		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
		Рулет с макаронами			140	22,980	18,030	27,470		323,160	0,143	0,172	0,700		54,440	2,536	116	1 055,29	22,08
		Куры	60	60		11,000	11,200	0,420		147,000	0,030	0,060			7,400	0,700		141,65	8,50
		Говядина	20	20		6,400	4,200			65,600	0,040	0,060			4,400	1,120		372,00	7,44
		Хлеб пшеничный	10	10		0,770	0,300	4,980		26,200	0,020	0,003			2,000	0,200		83,00	0,83
		Лук	10	10		0,100		0,610		2,500		0,001	0,700		2,400	0,060		24,88	0,25
		Масло сливочное	2	2		0,010	1,560	0,010		14,680	0,003	0,020			0,600	0,004		375,88	0,75
		Ябло	0,5	0,5		0,600	0,570	7,850		0,180	0,050	0,020			4,400	0,220		6,88	3,44
		Вермишель	20	20		4,100	0,200	13,600		67,000		0,008			3,800			40,00	0,80
		Соль	6	6											29,440	0,232		11,00	0,07
		Суп с сметано-томатный			60	0,720	3,310	4,230		50,020	0,025	0,156	0,000		4,200	0,205	90	625,34	2,75
		Томат	3	3		0,140		0,570		2,970		0,006			0,800	0,090		54,00	0,16
		Сметана	10	10		0,100	1,000	0,150		10,200		0,005			1,800	0,010		171,50	1,72
		Мука	5	5		0,460	0,010	3,480		15,850	0,023	0,130			1,450	0,100		23,96	0,12
		Масло сливочное	2	2		0,020	2,300	0,030		21,000	0,002	0,015			0,150	0,005		375,88	0,75
		Компот из сухофруктов			200	0,000	0,000	14,900		56,800	0,000	0,000	0,000		0,300	0,040	37	157,50	1,75
		Сухофрукты	10	10														123,50	1,24
		Сахар	15	15						56,800					0,300	0,040		34,00	0,51
		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

ПОЛДНИК		Булочка домашняя															
					70	5,550	3,774	31,563	205,010	0,314	0,103	3,500	47,200	1,006	70	621,59	10,20
	Мука	40	40			4,100	0,400	17,600	133,000	0,200	0,030		7,200	0,500		23,96	0,96
	Молоко	100	100			0,700	0,600	1,100	13,000	0,010	0,030	3,500	31,000	0,050		42,37	4,24
	Яйцо	0,5	0,5			0,600	0,570	7,850	0,180	0,050	0,020		4,400	0,220		6,88	3,44
	Сахар	5	5					4,900	18,900				0,100	0,010		34,00	0,17
	Масло сливочное	3	3			0,020	0,300	0,030	21,200	0,004	0,003		0,100	0,006		375,88	1,13
	Масло растительное	3	3				1,900		17,900							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
	Крем-брюле				200	3,930	2,160	19,850	129,360	0,040	0,170	1,700	136,500	0,060	11	76,37	4,75
	Молоко	100	100			3,930	2,160	4,950	68,200	0,040	0,170	1,700	136,200	0,020		42,37	4,24
	Сахар	15	15					14,900	61,160				0,300	0,040		34,00	0,51
	ИТОГО:					46,200	45,284	192,617	1 307,570	0,975	0,990	15,600	358,540	7,347		5 408,23	86,80

№ 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	Ca	Fe				
	УЖИН	Каши гречневая на сгущенном молоке			200	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000			1	636,38	7,59	
		Сгущенное молоко	30	30													176,00	5,28	
		Гречка	20	20													50,50	1,01	
		Сахар	5	5													34,00	0,17	
		Масло сливочное	3	3													375,88	1,13	
		Хлеб пшеничный	30	30	30											42	83,00	2,49	
						0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000				719,38	10,08	
		ИТОГО:																	