

№ 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				
	ЗАВТРАК	Каши молочная геркулесовая			200	5,860	7,740	31,150		176,620	0,154	0,233	2,000	176,200	0,716		59	478,25	9,18
		Молоко	150	150		3,640	4,160	6,110		75,400	0,050	0,200	2,000	161,000	0,200			42,37	6,36
		Геркулес	30	30		2,200	1,240	20,020		61,000	0,100	0,030		15,000	0,500			26,00	0,78
		Сахар	5	5				4,990		18,950				0,100	0,010			34,00	0,17
		Масло сливочное	5	5		0,020	2,340	0,030		21,270	0,004	0,003		0,100	0,006			375,88	1,88
		Булочка с маслом и сыром			37	3,200	0,400	19,640		95,200	0,064	0,024	0,000	9,200	0,800		44	467,48	9,79
		Хлеб пшеничный	40	40		3,200	0,400	19,640		95,200	0,064	0,024		9,200	0,800			83,00	3,32
		Масло сливочное	7	7		0,040	5,400	0,070		49,600	0,010	0,080		8,400	0,010			375,88	2,63
		Сыр	10	10														384,48	3,84
		Чай с лимоном			200	0,000	0,000	14,900		56,800	0,000	0,000	0,000	0,300	0,040		17	503,84	2,57
		Заварка	1	1														356,50	0,36
		Сахар	15	15				14,900		56,800				0,300	0,040			34,00	0,51
		Лимон	15	15														113,34	1,70
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок	100	100	100	0,300		13,800		54,000							105	39,50	3,95
		Мармелад	60	60	60												125	130,00	7,80
	ОБЕД	Салат из моркови			60												9	90,88	2,75
		Морковь	100	100														24,88	2,49
		Растительное масло	4	4														66,00	0,26
		Суп гороховый			250	3,530	2,835	10,890		84,190	0,243	0,104	1,400	47,240	0,716		58	1 016,26	6,76
		Куры	20	20		1,570	1,130			16,990	0,100	0,020		2,700	0,250			141,65	2,83
		Горох	20	20		1,000	0,040	2,500		15,000	0,060	0,030		5,000	0,100			29,00	0,58
		Картофель	50	50		0,800	0,100	7,400		34,000	0,050	0,030		4,600	0,040			19,97	1,00
		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
		Масло сливочное	2	2		0,010	1,560	0,020		14,000	0,003	0,020		0,600	0,004			375,88	0,75
		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
		Вода	100	100														6,50	0,65
		Картофельная запеканка с мясом			140	21,870	12,500	35,660		341,400	0,382	0,285	40,010	36,050	3,165		20	569,26	20,32
		Куры	80	80		17,040	8,800	0,080		148,000	0,060	0,120		12,800	1,280			141,65	11,33
		Картофель	190	150		4,000	0,800	34,600		160,000	0,240	0,140	40,000	20,000	1,800			19,97	3,79
		Лук	10	10		0,140		0,910		4,100	0,080	0,010	0,010	3,100	0,080			24,88	0,25
		Яйцо	0,5	0,5		0,670	0,600	0,040		8,300								6,88	3,44
		Масло сливочное	4	4		0,020	2,300	0,030		21,000	0,002	0,015		0,150	0,005			375,88	1,50
		Томатный соус			60	0,620	2,305	4,080		39,820	0,025	0,034	0,000	2,400	0,195		25	453,84	1,79
		Томат	3	3		0,140		0,570		2,970		0,006		0,800	0,090			54,00	0,16
		Мука	5	5		0,460	0,005	3,480		15,850	0,023	0,013		1,450	0,100			23,96	0,12
		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 ржачий	40	40	40	2,640	0,480	13,680		72,400	0,070	0,030		14,000	1,500		41	44,80	1,79
		Компот 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	Комплекта рыбная										60	9,450	8,300	5,540	139,600	0,070	0,094	0,700	4,400	0,760	102	316,34	14,75
	Рыба минтай										70	8,000	2,400		58,000	0,050	0,090			0,500		135,58	9,49
	Хлеб пшеничный										15	0,700	0,300	5,000	26,000	0,020	0,003		2,000	0,200		83,00	1,25
	Яйцо										0,5	0,670	0,600	0,040	8,300							6,88	3,44
	Масло растительное										5		5,000		45,000							66,00	0,33
	Лук										10	0,080		0,500	2,300		0,001	0,700	2,400	0,060		24,88	0,25
	Хлеб ржаной										20										41	44,80	0,90
	Кофейный напиток с молоком										200	2,800	2,500	19,700	109,250	0,040	0,150	1,500	124,300	0,240	14	380,87	4,88
	Кофе заварочный										1				0,250							304,50	0,30
	Сахар										10			15,000	57,000				0,300	0,040		34,00	0,34
	Молоко										100	2,800	2,500	4,700	52,000	0,040	0,150	1,500	124,000	0,200		42,37	4,24
	ИТОГО:											50,270	37,060	184,040	1 226,280	1,048	0,954	45,610	414,390	8,172		4 912,12	91,17

№ рсч.	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			B1	B2	C	Ca	Fe					
	УЖИН	Плов фруктовый			180	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		8	293,38	3,01	
		Рис	30	30														52,00	1,56	
		Изюм	8	8														131,50	1,05	
		Сахар	5	5														34,00	0,17	
		Масло сливочное	3	3														75,88	0,23	
		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	5,10	
		Заварка	1	1														356,50	0,36	
		Сахар	15	15														34,00	0,51	
		Молоко	100	100														42,37	4,24	
		Хлеб пшеничный	30	30	30												42	83,00	2,49	
		ИТОГО:				0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			809,25	10,60	