

№ 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	В ₁		В ₂	С	Ca	Fe					
	ЗАВТРАК	Сырники			110	14,970	13,710	42,060		324,400	0,107	0,296	0,000		115,000	1,044	80	814,03	17,14
		Творог	50	50		11,700	6,300	0,900		109,000		0,210			105,000	0,322		201,81	10,09
		Манка	5	5		0,500	0,050	3,300		16,400	0,070	0,020			1,000	0,048		33,00	0,17
		Мука	15	15		2,060	0,200	13,800		66,800	0,034	0,016			8,600	0,420		23,96	0,36
		Сахар	10	10				10,000		37,900					0,200	0,030		34,00	0,34
		Яйцо	0,5	0,5		0,670	0,600	0,040		8,300		0,030				0,220		6,88	3,44
		Масло сливочное	4	4		0,010	1,560	0,020		14,000	0,003	0,020			0,200	0,004		375,88	1,50
		Масло растительное	10	10			5,000			45,000								66,00	0,66
		Кисель фруктовый (сир)			50	0,030		14,000		27,000							64	72,50	0,58
		Чай с сахаром	8	8	200	0,000	0,000	15,000		56,800	0,040	0,100	0,000		14,600	0,630	16	3 599,00	4,08
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Заварка	1	1						56,800	0,040	0,100			0,200	0,030		3 565,00	3,57
		Сахар	15	15				15,000			0,040	0,100			14,400	0,600		34,00	0,51
		Булочка с маслом			37	3,240	5,800	19,710		144,800	0,064	0,024	0,000		9,200	0,800	44	458,88	5,95
		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								375,88	2,63
		Банан	100	100	100	0,900	0,050	11,500		53,500							89	71,46	7,15
		Салат из моркови			60												9	90,88	4,87
		Растительное масло	10	10														24,88	0,25
		Морковь	70	70														66,00	4,62
		Суп сборноовощной на курином бульоне			250	4,870	5,475	13,000		119,800	0,263	0,155	11,770		18,730	0,775	61	1 080,18	9,72
		Куры	20	20		2,900	2,900	0,100		38,000	0,100	0,020			2,700	0,250		141,65	2,83
		Морковь	10	10		0,070	0,005	0,470		1,900	0,040	0,040	0,260		2,840	0,040		24,88	0,25
		Капуста	70	70		0,600	0,030	1,500		8,600	0,080	0,060	11,000		7,600	0,090		24,92	1,74
		Картофель	100	100		1,200	0,240	10,400		48,000	0,040	0,020			3,700	0,340		19,97	2,00
		Зеленый горошек	10	10														74,50	0,75
		Лук	7	7		0,080		0,500		2,300	0,001		0,510		1,740	0,050		24,88	0,17
		Масло сливочное	4	4		0,020	2,300	0,030		21,000	0,002	0,015			0,150	0,005		375,88	1,50
		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	8	8											29,440	0,232		11,00	0,09
		Печень по-строгановски			80	10,440	10,295	3,840		155,260	0,210	1,179	19,460		11,640	3,948	112	926,73	14,86
		Печень	60	60		9,680	1,960			56,790	0,158	1,117	18,600		4,660	3,720		185,63	11,14
		Лук	7	7		0,080		0,500		2,300	0,005		0,600		2,000	0,040		24,88	0,17
		Морковь	10	10		0,070	0,005	0,470		1,900	0,040	0,040	0,260		2,840	0,040		24,88	0,25
		Сметана	5	5		0,140	1,000	0,200		10,300								171,50	0,86
		Мука пшеничная	5	5		0,310	0,030	2,070		10,000	0,005	0,002			1,290	0,063		23,96	0,12
		Масло растительное	10	10			5,000			50,000								66,00	0,66
		Масло сливочное	4	4		0,020	2,300	0,030		21,000	0,002	0,015			0,150	0,005		375,88	1,50
		Томат	3	3		0,140		0,570		2,970		0,005			0,700	0,080		54,00	0,16
		Рис отварной с маслом			120	2,440	4,350	25,050		150,500	0,032	0,017	0,000		3,100	0,308	115	427,88	3,96
		Рис	40	40		2,400	0,350	25,000		115,000	0,028	0,014			2,800	0,300		52,00	2,08
		Масло сливочное	5	5		0,040	4,000	0,050		35,500	0,004	0,003			0,300	0,008		375,88	1,88
		Компот из чернослав			200	0,000	0,000	15,000		56,800	0,000	0,000	0,000		0,030	0,004	96	356,50	3,74
		Чернослив	10	10														322,50	3,23
		Сахар	15	15						56,800					0,030	0,004		34,00	0,51
	Хлеб ржаной	40	40	40	2,640	0,480	13,600		72,400	0,070	0,030			14,000	1,500	41	44,80	1,79	

	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	150															65	42,37	6,36
		Хлеб пшеничный	40	40	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,024		9,200	0,800	42	83,00	3,32					
		ИТОГО:			39,500	40,160	158,760	1 134,260	0,786	1,801	31,230	186,300	9,009		7 995,71	82,92					

№ 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			B ₁	B ₂	C	Ca	Fe				
	УЖИН	Омлет			80	0,000	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000		38	132,25	9,41	
		Яйцо	1	1													6,88	6,88	
		Молоко	50	50													42,37	2,12	
		Мука пшеничная	5	5													83,00	0,42	
		Хлеб ржаной	20	20	20											41	44,80	0,90	
		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	7,22	
		Заварка	1	1													356,50	0,36	
		Сахар	15	15													34,00	0,51	
		Молоко	150	150													42,37	6,36	
		ИТОГО:				0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			609,92	17,53	