

№ рец.	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	В1		В2	С	Са	Fe					
	ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями			200	5,920	9,720	22,850		204,100	0,084	0,313	1,600	204,700	0,414	103	645,99	11,02	
		Вермишель	30	30		1,400	0,120	10,600		50,400		0,006		5,100	0,225		40,72	1,22	
		Молоко	150	150		4,480	5,600	7,200		99,200	0,080	0,304	1,600	199,200	0,166		46,70	7,01	
		Сахар	5	5				5,000		19,000				0,100	0,015		46,89	0,23	
		Масло сливочное	5	5		0,040	4,000	0,050		35,500	0,004	0,003		0,300	0,008		511,68	2,56	
		Чай с сахаром			200	0,000	0,000	15,000		56,800	0,040	0,100	0,000	14,600	0,630	16	236,89	0,89	
		Заправка	1	1										0,200	0,030		190,00	0,19	
		Сыр	15	15				15,000		56,800	0,040	0,100		14,400	0,600		46,89	0,70	
		Булочка с маслом			37	2,340	6,300	15,070		122,230	0,010	0,080	0,000	8,400	0,010	44	599,74	7,10	
		Хлеб пшеничный	40	40		2,300	0,900	15,000		72,600	0,010	0,080		8,400	0,010		88,06	3,52	
		Масло сливочное	7	7		0,040	5,400	0,070		49,630							511,68	3,58	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Компот из сухофруктов			100	0,220	0,000	20,600		85,000	0,100	0,000	0,000	1,300	0,040	37	126,89	0,63	
		Сухофрукты	5	5		0,220		5,600		28,000	0,100			1,000			80,00	0,40	
		Сахар	5	5				15,000		57,000				0,300	0,040		46,89	0,23	
		Конфеты шоколадные	50	50												104	209,00	10,45	
	ОБЕД	Салат из свежего огурца			60	0,670		0,310		4,560			0,520	8,800	0,440		135,97	5,92	
		Огурец	70	70													75,97	5,32	
		Растительное масло	10	10													60,00	0,60	
		Суп картофельный с крупной рисовой			250	1,850	11,235	14,660		94,200	0,076	0,059	1,400	23,100	7,314	121	925,07	11,86	
		Гов. тушенка	30	30		0,110	9,400			12,800				4,900	6,000		228,58	6,86	
		Томат	3	3		0,140		0,570		2,970		0,005		0,700	0,080		60,00	0,18	
		Рисовая крупа	15	15		0,240	0,030	2,700		12,230	0,030	0,010		8,300	0,800		43,00	0,65	
		Лук	10	10		0,080		0,500		2,300		0,001	0,700	2,400	0,060		27,89	0,28	
		Морковь	10	10		0,070	0,005	0,470		1,900	0,003	0,003	0,700	2,500	0,030		27,89	0,28	
		Масло сливочное	3	3		0,010	1,560	0,020		14,000	0,003	0,020		0,600	0,004		511,68	1,54	
		Картофель	80	80		1,200	0,240	10,400		48,000	0,040	0,020		3,700	0,340		26,03	2,08	
		Бытчек из мяса птицы и говядины			60	9,450	11,990	5,820		170,850	0,361	0,083	0,700	16,660	1,190	28	696,49	23,81	
		Говядина	20	20													372,89	7,46	
		Мясо птицы (грудка)	80	80		8,140	8,210	0,290		108,600	0,290	0,060		7,860	0,710		141,65	11,33	
		Лук	10	10		0,080		0,500		2,300	0,001		0,700	2,400	0,060		27,89	0,28	
		Хлеб пшеничный	15	15		0,700	0,300	5,000		26,000	0,020	0,003		2,000	0,200		88,06	1,32	
		Масло растительное	7	7			3,000			27,000							60,00	0,42	
		Яйцо	0,5	0,5		0,530	0,480	0,030		6,950	0,050	0,020		4,400	0,220		6,00	3,00	
		Гороховое пюре с маслом			130	11,520	3,660	29,830		153,640	0,067	0,036	6,000	40,740	0,282	29	550,19	4,95	
		Горох	60	60		11,500	1,320	29,800		132,400	0,060	0,030	6,000	9,600	0,040		28,00	1,68	
		Масло сливочное	5	5		0,020	2,340	0,030		21,240	0,007	0,006		1,700	0,010		511,68	2,56	
		Вода	100	100													6,50	0,65	
		Соль	6	6										29,440	0,232		10,51	0,06	
		Компот из изюма			200	0,220	0,000	21,460		84,150	0,000	0,400	0,400	8,300	0,340	40	178,62	2,02	
		Изюм	10	10		0,220		6,490		27,300		0,400	0,400	8,000	0,300		131,73	1,32	
		Сахар	15	15				14,970		56,850				0,300	0,040		46,89	0,70	
		Хлеб ржаной	40	40		2,640	0,440	18,160		89,200	0,070	0,030		14,000	1,500	41	47,52	1,90	

ПОДЛИНК	Рыба «Минтай» по полуски														
	Рыба минтай	80	80	80	14,570	5,985	21,900	206,550	0,183	0,283	1,500	139,450	2,300	113	174,47
	Яйцо	1	1		0,670	0,600	0,040	58,000	0,050	0,090			0,500		97,50
	Мука	5	5		0,460	0,005	3,480	15,850	0,023	0,013		1,450	0,100		6,00
	Масло сливочное	5	5		0,020	2,340	0,030	21,240	0,007	0,006		1,700	0,010		24,27
	Молоко	50	50		2,800	2,500	4,700	52,000	0,040	0,150	1,500	124,000	0,200		511,68
	Хлеб ржачий	20	20	20	2,640	0,480	13,680	71,400	0,070	0,030		14,000	1,500	41	46,70
	Кофейный напиток			200	0,000	0,000	19,000	45,500	0,000	0,000	0,000	0,300	0,040	14	47,52
	Кофе злаковый	1	1						0,000	0,000					236,89
	Сахар	15	15				19,000	45,500				0,300	0,040		190,00
	ИТОГО:				49,400	49,330	204,660	1 316,780	0,991	1,384	12,120	480,350	14,500		4 602,25

№ 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	Каша молочная манная			200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	88	636,27	10,88	
		Молоко	160	160												46,70	7,47	
		Манная крупа	20	20												31,00	0,62	
		Сахар	5	5												46,89	0,23	
		Масло сливочное	5	5												511,68	2,56	
		Чай с сахаром и молоком			200	0,000	0,000	15,000	56,800	0,040	0,100	0,000	14,600	0,630	5	283,59	4,63	
		Заварка	1	1									0,200	0,030		190,00	0,19	
		Молоко	80	80												46,70	3,74	
		Сахар	15	15				15,000	56,800	0,040	0,100		14,400	0,600		46,89	0,70	
		Хлеб пшеничный	30	30	30										42	88,06	2,64	
		ИТОГО:				0,000	0,000	15,000	56,800	0,040	0,100	0,000	14,600	0,630		1 007,92	18,16	