

№ 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				
	ЗАВТРАК	Сырники			110	14,970	13,710	42,060		324,400	0,107	0,296	0,000	115,000	1,044	80	956,75	17,44	
		Творог	50	50		11,700	6,300	0,900		109,000		0,210		105,000	0,322		204,41	10,22	
		Манка	5	5		0,500	0,050	3,300		16,400	0,070	0,020		1,000	0,048		31,00	0,16	
		Мука	15	15		2,060	0,200	13,800		66,800	0,034	0,016		8,600	0,420		24,27	0,36	
		Сахар	10	10				10,000		37,900				0,200	0,030		46,89	0,47	
		Яйцо	0,5	0,5			0,670	0,600	0,040		8,300		0,030		0,220		6,00	3,00	
		Масло сливочное	4	4			0,010	1,560	0,020		14,000	0,003	0,020		0,200	0,004		511,68	2,05
		Масло растительное	10	10				5,000			45,000							60,00	0,60
		Кисель фруктовый (соус)	8	8		50	0,030		14,000		27,000						64	72,50	0,58
		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	
		Заварка	1	1													190,00	0,19	
		Сахар	15	15					15,000		56,800	0,040	0,100		14,400	0,600		46,89	0,70
		Булка с маслом			37	3,240	5,800	19,710		144,800	0,064	0,024	0,000	9,200	0,800	44	599,74	7,10	
		Хлеб пшеничный	40	40		3,200	0,400	19,640		95,200	0,064	0,024		9,200	0,800		88,06	3,52	
		Масло сливочное	7	7		0,040	5,400	0,070		49,600							511,68	3,58	
		Суп сборновозный				250	4,870	5,475	13,000		119,800	0,263	0,155	11,770	18,730	0,775	61	1 284,78	23,77
		Говядина	30	30			2,900	2,900	0,100		38,000	0,100	0,020		2,700	0,250		372,89	11,19
		Морковь	20	20			0,070	0,005	0,470		1,900	0,040	0,040	0,260	2,840	0,040		27,89	0,56
	ОБЕД	Капуста	70	70		0,600	0,030	1,500		8,600	0,080	0,060	11,000	7,600	0,090		27,89	1,95	
		Картофель	100	100		1,200	0,240	10,400		48,000	0,040	0,020		3,700	0,340		26,03	2,60	
		Зеленый горошек	10	10													80,00	0,80	
		Лук	7	7			0,080		0,500		2,300	0,001		0,510	1,740	0,050		27,89	0,20
		Масло сливочное	4	4			0,020	2,300	0,030		21,000	0,002	0,015		0,150	0,005		511,68	2,05
		Лавровый лист	1	1			0,076	0,084	0,487		3,130		0,004	0,465	8,340	0,430		200,00	0,20
		Сметана	8	8			0,140	1,000	0,200		10,300							176,25	1,41
		Огурцы солёные	25	25			8,100	0,010	0,400		1,800		0,005	1,000	2,900	0,070		109,40	2,74
		Соль	8	8											29,440	0,232		10,51	0,08
	Печень по-строгински				80	10,440	10,295	3,840		155,260	0,210	1,179	19,460	11,640	3,948	112	1 067,98	16,90	

	Печень	70	70	9,680	1,960		56,790	0,158	1,117	18,600	4,660	3,720	180,00	12,60
	Лук	7	7	0,080		0,500	2,300	0,005		0,600	2,000	0,040	27,89	0,20
	Морковь	10	10	0,070	0,005	0,470	1,900	0,040	0,040	0,260	2,840	0,040	27,89	0,28
	Сметана	5	5	0,140	1,000	0,200	10,300						176,25	0,88
	Мука пшеничная	5	5	0,310	0,030	2,070	10,000	0,005	0,002		1,290	0,063	24,27	0,12
	Масло растительное	10	10		5,000		50,000						60,00	0,60
	Масло сливочное	4	4	0,020	2,300	0,030	21,000	0,002	0,015		0,150	0,005	511,68	2,05
	Томат	3	3	0,140		0,570	2,970		0,005		0,700	0,080	60,00	0,18
	<i>Рис отварной с маслом</i>		120	2,440	4,350	25,050	150,500	0,032	0,017	0,000	3,100	0,308	554,68	4,28
	Рис	40	40	2,400	0,350	25,000	115,000	0,028	0,014		2,800	0,300	43,00	1,72
	Масло сливочное	5	5	0,040	4,000	0,050	35,500	0,004	0,003		0,300	0,008	511,68	2,56
	<i>Компот из черносслива</i>		200	0,000	0,000	15,000	56,800	0,000	0,000	0,000	0,030	0,004	226,89	2,50
	Черносслив	10	10										180,00	1,80
	Сахар	15	15			15,000	56,800				0,030	0,004	46,89	0,70
	<i>Хлеб рисаий</i>	40	40	2,640	0,480	13,600	72,400	0,070	0,030		14,000	1,500	47,52	1,90
ПОЛДНИК	<i>Молоко кипяченое</i>	150	150										46,70	7,01
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	40	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,024		9,200	0,800	88,06	3,52
	ИТОГО:			38,600	40,110	147,260	1 080,760	0,786	1,801	31,230	186,300	9,009	5 109,99	85,32