

| № рп. | 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               | Каши гречневая рассыпчатая        |           |          | 120                     | 5,020                 | 3,640  | 25,030  |           | 155,240                        | 0,107        | 0,086  | 0,000   | 9,700  | 2,610                    | 99       | 460,38        | 4,07             |       |
|       |                       | Гречневая крупа                   | 40        | 40       |                         | 5,000                 | 1,300  | 25,000  |           | 134,000                        | 0,100        | 0,080  |         | 8,000  | 2,600                    |          | 50,50         | 2,02             |       |
|       |                       | Сахар                             | 5         | 5        |                         |                       |        |         |           |                                |              |        |         |        |                          |          | 34,00         | 0,17             |       |
|       |                       | Масло сливочное                   | 5         | 5        |                         | 0,020                 | 2,340  | 0,030   |           | 21,240                         | 0,007        | 0,006  |         | 1,700  | 0,010                    |          | 375,88        | 1,88             |       |
|       |                       | Какао со сгущенным молоком        |           |          | 200                     | 0,000                 | 0,000  | 15,000  |           | 56,800                         | 0,040        | 0,100  | 0,000   | 14,400 | 0,600                    | 12       | 487,00        | 5,90             |       |
|       |                       | Какао                             | 1         | 1        |                         |                       |        |         |           |                                |              |        |         |        |                          |          | 277,00        | 0,28             |       |
|       |                       | Сгущенное молоко                  | 30        | 30       |                         |                       |        |         |           |                                |              |        |         |        |                          |          | 176,00        | 5,28             |       |
|       |                       | Сахар                             | 10        | 10       |                         |                       |        |         | 15,000    | 56,800                         | 0,040        | 0,100  |         | 14,400 | 0,600                    |          | 34,00         | 0,34             |       |
|       |                       | Булка с маслом                    |           |          | 37                      | 2,340                 | 6,300  | 15,070  |           | 122,200                        | 0,010        | 0,080  | 0,000   | 8,400  | 0,010                    | 44       | 458,88        | 5,95             |       |
|       | Хлеб пшеничный        | 40                                | 40        |          | 2,300                   | 0,900                 | 15,000 |         | 72,600    | 0,010                          | 0,080        |        | 8,400   | 0,010  |                          | 83,00    | 3,32          |                  |       |
|       | Масло сливочное       | 7                                 | 7         |          | 0,040                   | 5,400                 | 0,070  |         | 49,600    |                                |              |        |         |        |                          | 375,88   | 2,63          |                  |       |
|       | ВТОРОЙ ЗАВТРАК        | Сок                               | 100       | 100      | 100                     | 0,300                 |        | 3,180   | 54,000    |                                |              |        |         |        |                          |          | 105           | 39,50            | 3,95  |
|       |                       | Суп с клецками на курином бульоне |           |          | 250                     | 3,478                 | 3,360  | 21,748  | 92,250    |                                | 0,304        | 0,139  | 0,900   | 24,000 | 1,590                    | 57       | 618,10        | 10,68            |       |
|       | ОБЕД                  | Куры                              | 20        | 20       |                         | 1,570                 | 1,130  |         | 16,990    | 0,100                          | 0,020        |        | 2,700   | 0,250  |                          | 141,65   | 2,83          |                  |       |
|       |                       | Мука                              | 17        | 17       |                         | 0,740                 | 0,080  | 5,580   | 25,360    | 0,020                          | 0,006        |        | 1,400   | 0,090  |                          | 23,96    | 0,41          |                  |       |
|       |                       | Масло сливочное                   | 4         | 4        |                         | 0,008                 | 1,570  | 0,008   | 14,680    | 0,003                          | 0,020        |        | 0,600   | 0,040  |                          | 375,88   | 1,50          |                  |       |
|       |                       | Картофель                         | 100       | 100      |                         | 0,450                 |        | 15,400  | 23,850    | 0,100                          | 0,070        |        |         | 10,000 | 0,900                    |          | 19,97         | 2,00             |       |
|       |                       | Яйцо                              | 0,5       | 0,5      |                         | 0,540                 | 0,580  | 0,010   | 7,560     | 0,050                          | 0,020        |        |         | 4,400  | 0,220                    |          | 6,88          | 3,44             |       |
|       |                       | Лук                               | 10        | 10       |                         | 0,130                 |        | 0,450   | 2,350     | 0,001                          |              |        | 0,700   | 2,400  | 0,060                    |          | 24,88         | 0,25             |       |
|       |                       | Морковь                           | 10        | 10       |                         | 0,040                 |        | 0,300   | 1,460     | 0,030                          | 0,003        | 0,200  | 2,500   | 0,030  |                          | 24,88    | 0,25          |                  |       |
|       |                       | Говядина ленивая                  |           |          | 200                     | 10,950                | 10,870 | 9,240   | 180,390   | 0,100                          | 0,136        | 51,100 | 97,540  | 2,002  | 31                       | 684,06   | 17,82         |                  |       |
|       |                       | Куры                              | 80        | 80       |                         | 8,300                 | 8,400  | 0,230   | 111,400   | 0,030                          | 0,070        |        | 8,300   | 0,800  |                          | 141,65   | 11,33         |                  |       |
|       |                       | Рис                               | 15        | 15       |                         | 0,240                 | 0,030  | 2,700   | 12,230    | 0,030                          | 0,010        |        | 1,200   | 0,150  |                          | 52,00    | 0,78          |                  |       |
|       | Лук                   | 10                                | 10        |          | 0,130                   |                       | 0,450  | 2,350   | 0,001     |                                |              | 0,700  | 2,400   | 0,060  |                          | 24,88    | 0,25          |                  |       |
|       | Капуста               | 150                               | 150       |          | 2,120                   | 0,100                 | 5,260  | 30,200  | 0,032     | 0,045                          | 50,400       | 53,800 | 0,670   |        | 24,88                    | 3,73     |               |                  |       |
|       | Томат                 | 3                                 | 3         |          | 0,140                   |                       | 0,570  | 2,970   | 0,005     |                                |              |        | 0,700   | 0,080  |                          | 54,00    | 0,16          |                  |       |
|       | Масло сливочное       | 4                                 | 4         |          | 0,020                   | 2,340                 | 0,030  | 21,240  | 0,007     | 0,006                          |              |        | 1,700   | 0,010  |                          | 375,65   | 1,50          |                  |       |
|       | Соль                  | 6                                 | 6         |          |                         |                       |        |         |           |                                |              |        | 29,440  | 0,232  |                          | 11,00    | 0,07          |                  |       |
|       | Компот из сухофруктов |                                   |           | 200      | 0,220                   | 0,000                 |        | 24,600  | 73,500    | 0,100                          | 0,000        | 0,000  | 1,300   | 0,040  | 37                       | 157,50   | 1,75          |                  |       |
|       |                       | Сухофрукты                        | 10        | 10       |                         | 0,220                 |        | 5,600   | 28,000    | 0,100                          |              |        | 1,000   |        |                          | 123,50   | 1,24          |                  |       |
|       |                       | Сахар                             | 15        | 15       |                         |                       |        | 19,000  | 45,500    |                                |              |        |         | 0,300  | 0,040                    |          | 34,00         | 0,51             |       |
|       | ПОЛДНИК               | 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          |                  |       |
|       |                       | Кофейный напиток с молоком        |           |          | 200                     | 4,320                 | 2,540  | 20,610  | 133,320   | 0,040                          | 0,170        | 1,700  | 136,500 | 0,060  | 14                       | 380,87   | 9,29          |                  |       |
|       |                       | Молоко                            | 200       | 200      |                         | 3,930                 | 2,160  | 4,950   | 68,200    | 0,040                          | 0,170        | 1,700  | 136,200 | 0,020  |                          | 42,37    | 8,47          |                  |       |
|       |                       | Кофе заварочный                   | 1         | 1        |                         | 0,390                 | 0,380  | 0,760   | 8,320     |                                |              |        |         |        |                          | 304,50   | 0,30          |                  |       |
|       |                       | Сахар                             | 15        | 15       |                         |                       |        | 14,900  | 56,800    |                                |              |        |         | 0,300  | 0,040                    |          | 34,00         | 0,51             |       |
|       | Гречка с сыром        |                                   |           | 50       | 6,920                   | 8,830                 |        | 15,550  | 241,560   | 0,170                          | 0,260        | 2,200  | 448,500 | 1,335  | 69                       | 616,73   | 21,24         |                  |       |
|       |                       | Хлеб пшеничный                    | 40        | 40       |                         | 3,720                 | 0,360  | 9,600   | 128,000   | 0,100                          | 0,120        |        | 8,000   | 0,600  |                          | 83,00    | 3,32          |                  |       |
|       |                       | Сыр                               | 25        | 25       |                         | 2,100                 | 2,390  |         | 31,600    |                                | 0,100        |        | 250,000 | 0,200  |                          | 384,48   | 9,61          |                  |       |
|       |                       | Яйцо                              | 0,5       | 0,5      |                         | 0,540                 | 0,580  | 0,010   | 7,560     | 0,050                          | 0,020        |        | 4,400   | 0,220  |                          | 6,88     | 3,44          |                  |       |
|       |                       | Молоко                            | 100       | 100      |                         | 0,560                 | 0,500  | 0,940   | 10,400    | 0,020                          | 0,020        | 2,200  | 186,000 | 0,300  |                          | 42,37    | 4,24          |                  |       |
|       |                       | Сахар                             | 5         | 5        |                         |                       |        | 5,000   | 19,000    |                                |              |        | 0,100   | 0,015  |                          | 34,00    | 0,17          |                  |       |
|       |                       | Масло растительное                | 7         | 7        |                         |                       | 5,000  |         | 45,000    |                                |              |        |         |        |                          | 66,00    | 0,46          |                  |       |
|       |                       | ИТОГО:                            |           |          |                         | 36,188                | 36,020 | 163,628 | 1 181,660 | 0,941                          | 1,001        | 55,900 | 754,340 | 9,747  |                          | 3 947,82 | 82,44         |                  |       |

| № рец. | Приём пищи | Наименование блюда      | Брутто, г | Нетто, г | Масса порции<br>(выход), г | Пищевые вещества (г) |       |       |       |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины, мг |       |       |       | Минеральные<br>вещества, мг |          | № техн.<br>карты | Стоимость<br>(руб.) | Сумма |
|--------|------------|-------------------------|-----------|----------|----------------------------|----------------------|-------|-------|-------|-------|-----------------------------------|--------------|-------|-------|-------|-----------------------------|----------|------------------|---------------------|-------|
|        |            |                         |           |          |                            | Б                    | Ж     | У     | В1    | В2    |                                   | С            | Ca    | Fe    |       |                             |          |                  |                     |       |
|        |            |                         |           |          |                            | 0,000                | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |                                   | 0,000        | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 18                          | 584,75   | 14,50            |                     |       |
|        | УЖИН       | Кулеши пшениый молочный |           |          | 200                        |                      |       |       |       |       |                                   |              |       |       |       |                             | 49,50    | 1,49             |                     |       |
|        |            | Пшено                   | 30        | 30       |                            |                      |       |       |       |       |                                   |              |       |       |       |                             | 42,37    | 8,47             |                     |       |
|        |            | Молоко                  | 200       | 200      |                            |                      |       |       |       |       |                                   |              |       |       |       |                             | 375,88   | 1,88             |                     |       |
|        |            | Масло сливочное         | 5         | 5        |                            |                      |       |       |       |       |                                   |              |       |       |       |                             | 34,00    | 0,17             |                     |       |
|        |            | Сахар                   | 5         | 5        |                            |                      |       |       |       |       |                                   |              |       |       |       | 42                          | 83,00    | 2,49             |                     |       |
|        |            | Хлеб пшеничный          | 30        | 30       | 30                         |                      |       |       |       |       |                                   |              |       |       |       | 16                          | 390,50   | 0,70             |                     |       |
|        |            | Чай с сахаром           |           |          | 200                        | 0,000                | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000                             | 0,000        | 0,000 | 0,000 | 0,000 |                             | 356,50   | 0,36             |                     |       |
|        |            | Заварка                 | 1         | 1        |                            |                      |       |       |       |       |                                   |              |       |       |       |                             | 34,00    | 0,34             |                     |       |
|        |            | Сахар                   | 10        | 10       |                            |                      |       |       |       |       |                                   |              |       |       |       |                             |          |                  |                     |       |
|        |            | ИТОГО:                  |           |          |                            | 0,000                | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000                             | 0,000        | 0,000 | 0,000 | 0,000 |                             | 1 058,25 | 17,68            |                     |       |