

№ 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	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	492,25	9,60	
		Варенишель	30	30		1,400	0,120	10,600		50,400		0,006		5,100	0,225		40,00	1,20	
		Молоко	150	150		4,480	5,600	7,200		99,200	0,080	0,304	1,600	199,200	0,166		42,37	6,36	
		Сахар	5	5				5,000		19,000				0,100	0,015		34,00	0,17	
		Масло сливочное	5	5		0,040	4,000	0,050		35,500	0,004	0,003		0,300	0,008		375,88	1,88	
		Чай с сахаром			200	0,000	0,000	15,000		56,800	0,040	0,100	0,000	14,600	0,630	16	390,50	0,87	
		Заварка	1	1										0,200	0,030		356,50	0,36	
		Сахар	15	15				15,000		56,800	0,040	0,100		14,400	0,600		34,00	0,51	
		Булка с маслом			37	2,340	6,300	15,070		122,230	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	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		Масло сливочное	7	7		0,040	5,400	0,070		49,630							375,88	2,63	
		Яблоко	100	100		0,500	0,370	5,780		52,080			0,120	14,880	3,760	89	60,71	6,07	
	ОБЕД	Салат из свежего огурца	60			0,670		0,310		4,560			0,520	8,800	0,440		178,12	8,51	
		Огурец	70	70													112,12	7,85	
		Растительное масло	10	10													66,00	0,66	
		Суп картофельный с крупной рисовой			250	0,650	10,995	4,260		46,200	0,036	0,039	1,400	19,400	6,974	121	907,14	9,63	
		Гов. тушенка	30	30		0,110	9,400			12,800				4,900	6,000		225,50	6,77	
		Томат	3	3		0,140		0,570		2,970		0,005		0,700	0,080		54,00	0,16	
		Рисовая крупа	15	15		0,240	0,030	2,700		12,230	0,030	0,010		8,300	0,800		52,00	0,78	
		Лук	10	10		0,080		0,500		2,300	0,001	0,001	0,700	2,400	0,060		24,88	0,25	
		Морковь	10	10		0,070	0,005	0,470		1,900	0,003	0,003	0,700	2,500	0,030		24,88	0,25	
		Масло сливочное	3	3		0,010	1,560	0,020		14,000	0,003	0,020		0,600	0,004		375,88	1,13	
		Чеснок	2	2													150,00	0,30	
		Биточек 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	694,41	24,17	
		Говядина	20	20													372,00	7,44	
		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		24,88	0,25	
		Хлеб пшеничный	15	15		0,700	0,300	5,000		26,000	0,020	0,003		2,000	0,200		83,00	1,25	
		Масло растительное	7	7			3,000			27,000							66,00	0,46	
		Яйцо	0,5	0,5		0,530	0,480	0,030		6,950	0,050	0,020		4,400	0,220		6,88	3,44	
		Гороховое пюре с маслом			130	11,520	3,660	29,830		153,640	0,067	0,036	6,000	40,740	0,282	29	415,88	3,11	
		Горох	40	40		11,500	1,320	29,800		132,400	0,060	0,030	6,000	9,600	0,040		29,00	1,16	
		Масло сливочное	5	5		0,020	2,340	0,030		21,240	0,007	0,006		1,700	0,010		375,88	1,88	
		Соль	6	6										29,440	0,232		11,00	0,07	
		Компот из изюма			200	0,220	0,000	21,460		84,150	0,000	0,400	0,400	8,300	0,340	40	165,50	1,83	
		Изюм	10	10		0,220		6,490		27,300		0,400	0,400	0,300	0,300		131,50	1,32	
		Сахар	15	15				14,970		56,850				0,300	0,040		34,00	0,51	
		Хлеб ржаной	40	40		2,640	0,440	18,160		89,200	0,070	0,030		14,000	1,500	41	44,80	1,79	
	ПОЛДНИК	Рыба «Минтай» по польски			80	14,570	5,985	21,900		206,550	0,183	0,283	1,500	139,450	2,300	113	208,79	13,81	
		Рыба минтай	60	60		8,000	2,400			58,000	0,050	0,090			0,500		135,58	8,13	
	Яйцо	0,5	0,5		0,670	0,600	0,040		8,300							6,88	3,44		
	Мука	5	5		0,460	0,005	3,480		15,850	0,023	0,013		1,450	0,100		23,96	0,12		
	Молоко	50	50		2,800	2,500	4,700		52,000	0,040	0,150	1,500	124,000	0,200		42,37	2,12		

