

№ 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	Каши геркулесовая			200	2,420	2,640	30,030	155,240	0,017	0,566	115,000	73,800	17,525	59	478,25		11,56	
		Геркулес	40	40		2,400	0,300	25,000	115,000	0,010	0,560	115,000	72,000	17,500		26,00	1,04		
		Сахар	5	5				5,000	19,000				0,100	0,015		34,00	0,17		
		Молоко	200	200												42,37	8,47		
		Масло сливочное	5	5		0,020	2,340	0,030	21,240	0,007	0,006		1,700	0,010		375,88	1,88		
		Чай с сахаром и лимоном			200	0,000	0,000	15,000	56,800	0,040	0,100	0,000	14,600	0,630	17	503,84	2,57		
		Заварка	1	1									0,200	0,030		356,50	0,36		
		Лимон	15	15												113,34	1,70		
		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	122,200	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						105	375,88	2,63		
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок	100	100	100										39,50	3,95	2,40		
	ОБЕД	Салат из моркови			60										9	90,88	2,40		
		Растительное масло	10	10												66,00	0,66		
		Морковь	70	70												24,88	1,74		
		Борщ с мясом кур. со сметаной			250	5,140	4,735	12,550	112,370	0,136	0,110	35,400	83,140	1,766	27	1 252,30	12,78		
		Куры	20	20		3,000	3,000	0,100	41,000	0,100	0,020		2,700	0,250		141,65	2,83		
		Капуста	70	70		0,600	0,030	1,500	8,600		0,020	34,000	24,000	0,300		24,92	1,74		
		Картофель	100	100		0,540	0,090	4,590	21,600	0,030	0,020		3,000	0,200		19,97	2,00		
		Лук	10	10		0,080		0,500	2,300		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		
		Свекла	100	100		0,700	0,050	4,800	20,000		0,020		17,700	0,600		21,12	2,11		
		Томат	5	5		0,140		0,570	2,970		0,006		0,800	0,090		54,00	0,27		
		Масло сливочное	4	4		0,010	1,560	0,020	14,000	0,003	0,020		0,600	0,004		375,88	1,50		
		Сметана	8	8												171,50	1,37		
		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	6	6									29,440	0,232		11,00	0,07		
		Ежики из мяса птицы и говядины			150	10,760	10,370	22,720	230,240	0,113	0,112	0,900	18,700	1,404	26	973,29	28,71		
		Куры	50	50		8,000	8,000	0,300	106,000	0,030	0,060		7,400	0,700		141,65	7,08		
		Говядина	40	40												372,00	14,88		
		Рис	30	30		2,100	0,300	21,420	99,000	0,030	0,010		3,200	0,400		52,00	1,56		
		Яйцо	0,5	0,5		0,570	0,510	0,030	7,060	0,050	0,020		4,400	0,220		6,88	3,44		
		Лук	10	10		0,080		0,950	4,000		0,002	0,900	3,100	0,080		24,88	0,25		
		Масло сливочное	4	4		0,010	1,560	0,020	14,180	0,003	0,020		0,600	0,004		375,88	1,50		
		Томатный соус			50	0,620	2,305	4,080	39,820	0,025	0,034	0,000	2,400	0,195	25	453,84	1,41		
		Томат	3	3		0,140		0,570	2,970		0,006		0,800	0,090		54,00	0,16		
		Мука	5	5		0,460	0,005	3,480	15,850	0,023	0,013		1,450	0,100		23,96	0,12		
		Масло сливочное	3	3		0,020	2,300	0,030	21,000	0,002	0,015		0,150	0,005		375,88	1,13		
		Хлеб ржаной	40	40	40	2,640	0,480	13,680	72,400	0,070	0,030		14,000	1,500	41	44,80	1,79		
		Компот из черешни			200	0,000	0,000	15,000	57,000	0,000	0,000	0,000	0,300	0,040	96	356,50	3,74		
		Чернослив	10	10												322,50	3,23		
		Сахар	15	15				15,000	57,000				0,300	0,040		34,00	0,51		

