

Делъ: чинъ;
Почетъ: ктѣніе

№ реп.	Приём пищи	Наименование блюда	Брутто, г	Нetto, 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	B2	C	Ca	Fe				
	ЗАВТРАК	Каши молочная «Боярская»			200	7,727	7,205	39,625		262,240	0,057	0,556	2,150	174,800	0,961	85	633,25	9,66	
		Молоко	150	150		3,600	3,200	6,000		75,000	0,050	0,200	2,000	161,000	0,200		42,37	6,36	
		Пшено	30	30		4,025	0,105	23,100		121,800		0,140		9,500	0,700		49,50	1,49	
		Изюм	4	4		0,072			5,475		11,040		0,150	0,150	2,500	0,050		131,50	0,53
		Сахар	5	5					5,000		19,000				0,100	0,001		34,00	0,17
		Масло сливочное	3	3		0,030	3,900	0,050		35,400	0,007	0,066		1,700	0,010		375,88	1,13	
		Какао с маслом			200	0,000	0,000	14,900		57,000	0,000	0,000	0,000	0,300	0,040	15	323,37	4,57	
		Какао	1	1													277,00	0,28	
		Молоко	100	100													42,37	4,24	
		Сахар	15	15				14,900		57,000				0,300	0,040		4,00	0,06	
		Булка с маслом			37	2,359	6,046	15,030		128,230	0,090	0,170	0,000	14,400	0,600	44	514,16	5,48	
		Хлеб пшеничный	40	40		2,310	0,900	14,940		78,600	0,080	0,090		6,000	0,500		83,00	3,32	
		Масло сливочное	5	5		0,049	5,146	0,090		49,640	0,010	0,080		8,400	0,910		431,16	2,16	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок	100	100	100	0,300		13,800		54,000						105	39,50	3,95	
		Шоколад	15	15	15												104	589,00	8,84
	ОБЕД	Салат из свежих помидор			60	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	84	186,86	6,98	
		Помидор	55	55														120,86	6,65
		Растительное масло	5	5													66,00	0,33	
		Суп мясной с зренками на курином бульоне			250	5,890	4,606	24,500		164,520	0,166	0,056	1,100	44,640	1,076	120	611,29	4,48	
		Кури	20	20		2,180	2,300	0,080		28,920	0,100	0,020		2,700	0,250		141,65	2,83	
		Булка мясная	10	10		2,060	0,200	13,500		65,600	0,020	0,006		3,000	0,100		33,00	0,33	
		Дук	10	10		0,070		0,500		2,400	0,001	0,700	2,400	0,060			24,88	0,25	
		Морковь	10	10		0,070	0,006	0,500		1,000	0,003	0,003	0,400	2,500	0,030		24,88	0,25	
		Масло сливочное	2	2		0,010	1,500	0,020		14,200	0,003	0,020		0,600	0,004		375,88	0,75	
		Соль	6	6										29,440	0,232		11,00	0,07	
		Сухарика из хлеба пшеничного	20	20	10	1,500	0,600	9,900		52,400	0,040	0,006		4,000	0,400	79	83,00	1,66	
		Куриная грудка тушеная с овощами			60	13,050	14,506	1,510		188,600	0,036	0,084	1,100	12,900	0,794	124	653,70	17,06	
		Куриная грудка	70	70		12,900	13,000	0,490		171,000	0,030	0,060		7,400	0,700		228,06	15,96	
		Морковь	7	7		0,070	0,006	0,500		2,400	0,003	0,003	0,400	2,500	0,030		24,88	0,17	
		Дук	7	7		0,070		0,500		1,000	0,001	0,700	2,400	0,060			24,88	0,17	
		Масло сливочное	2	2		0,010	1,500	0,020		14,200	0,003	0,020		0,600	0,004		375,88	0,75	
		Рисовый гарнир			140	1,630	4,300	28,550		174,400	0,037	0,076	0,000	4,900	0,410	115	427,88	3,21	
		Рис	40	40		1,600	0,400	28,500		139,000	0,030	0,010		3,200	0,400		52,00	2,08	
		Масло сливочное	3	3		0,030	3,900	0,050		35,400	0,007	0,066		1,700	0,010		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	14,900		56,800	0,000	0,000	0,000	0,300	0,040	96	356,50	2,77	
		Чернослив	7	7													322,50	2,26	
		Сахар	15	15				14,900		56,800				0,300	0,040		34,00	0,51	
	ПОЛДНИК	Тестели рыбные			60	10,980	2,000	5,710		87,000	0,120	0,124	0,700	8,800	0,980	75	250,34	13,75	
		Рыба Минтай	65	65		9,600	1,200			49,800	0,050	0,090			0,500		135,58	8,81	
		Ябло	0,5	0,5		0,500	0,500	0,030		7,800	0,050	0,020		4,400	0,220		6,88	3,44	
		Дук	10	10		0,100		0,700		3,200	0,011	0,700	2,400	0,060			24,88	0,25	
		Хлеб пшеничный	15	15		0,700	0,300	4,980		26,200	0,020	0,003		2,000	0,200		83,00	1,25	
		Суп сметанно-томатный			60	1,280	3,840	6,000		77,600	0,020	0,022	0,000	5,800	0,210	90	315,46	1,40	
		Сметана	5	5		0,280	2,200	0,300		20,600		0,010		3,600	0,030		171,50	0,86	
		Томат	4	4		0,200		0,700		3,900		0,006			0,090		54,00	0,22	
		Мука	8	8		0,800	0,080	5,000		27,000	0,020	0,006		1,400	0,090		23,96	0,19	
		Масло растительное	2	2			1,560			26,100							66,00	0,13	

	Хлеб ржаной	20	20	1,370	0,240	6,840	36,200	0,030	0,010	7,000	0,700	41	44,80	0,90
	Чай с лимоном		200	0,000	0,000	15,000	57,890	0,000	0,000	0,300	0,040	17	473,84	0,96
	Заварка	1	1			0,100	1,090						356,50	0,36
	Лимон	5	5										113,34	0,57
	Сахар	10	10			14,900	56,800			0,300	0,040		4,00	0,04
	ИТОГО:			47,096	43,223	200,045	1 416,880	0,626	1,128	288,140	7,351		5 547,75	87,45

№ рецеп.	Продукты	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	С		В1	В2	С	Са	Fe				
	УЖИИ	Овощное рагу			200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	114	524,53	6,24	
		Капуста	80	80													24,92	1,99	
		Картофель	80	80													19,97	1,60	
		Масло сливочное	5	5													375,88	1,88	
		Лук	10	10													24,88	0,25	
		Морковь	10	10													24,88	0,25	
		Говяд	5	5													54,00	0,27	
		Хлеб ржаной	20	20	20											41	44,80	0,90	
		Чай с сахаром			200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	16	390,50	0,87	
		Заварка	1	1													356,50	0,36	
		Сахар	15	15													34,00	0,51	
		ИТОГО:				0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		959,83	8,00	