

№ реп.	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	Каша гречневая с маслом и сахаром			120	5,040	5,300	30,050		188,500	0,104	0,083	0,000	8,400	2,609		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				5,000		19,000				0,100	0,001			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
		Какао со сгущённым молоком			200	2,090	2,460	18,230		100,380	0,050	0,200	2,000	161,040	0,086	12	487,00	5,90	
		Какао	1	1															
		Сгущенное молоко	30	30		2,090	2,460	16,240		92,800	0,050	0,200	2,000	161,000	0,020			277,00	0,28
		Сахар	10	10				1,990		7,580				0,040	0,066			176,00	5,28
		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
		Сок	100	100	100	0,300		13,800		54,000							106	39,50	3,95
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Пастила	60	60	60					0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	4	115,80	7,44	
		Салат "Витаминный"				0,000	0,000	0,000		0,000								24,92	1,50
		Капуста	60	60														24,88	1,00
		Морковь	40	40														66,00	0,66
	ОБЕД	Растительное масло	10	10															
		Рассолник на курином бульоне со сметаной			250	11,770	3,915	16,200		241,790	0,206	0,160	1,700	17,550	0,975	51	1 286,26	12,11	
		Куры	20	20		1,570	1,130			16,990	0,100	0,020		2,700	0,250			141,65	2,83
		Огуры солёные	25	25		8,100	0,010	0,400		1,800		0,005	1,000	2,900	0,070			110,50	2,76
		Картофель	100	100		1,430	0,170	12,300		182,800	0,080	0,050		7,200	0,500			19,97	2,00
		Перловая крупа	15	15		0,500	0,300	2,500		15,000	0,020	0,050		2,000	0,050			23,50	0,35
		Масло сливочное	4	4		0,020	2,300	0,030		21,000	0,002	0,015		0,150	0,005			375,88	1,50
		Лук	10	10		0,080		0,500		2,300	0,003	0,020		0,200	0,040			24,88	0,25
		Морковь	10	10		0,070	0,005	0,470		1,900	0,001		0,700	2,400	0,060			24,88	0,25
		Сметана	10	10														171,50	1,72
		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
		Зразы картофельные с мясом			140	21,260	26,135	33,592		454,770	0,315	0,354	42,440	47,380	3,668	131	635,26	20,85	
		Мясо кур	80	80		14,560	14,720			190,400	0,056	0,120	1,440	12,800	1,280			141,65	11,33
		Картофель	200	200		4,000	0,800	32,600		154,000	0,240	0,140	40,000	20,000	1,800			19,97	3,99
		Лук	10	10		0,140	0,020	0,820		4,100	0,005	0,002	1,000	3,100	0,080			24,88	0,25
		Яйцо	0,5	0,5		2,540	2,300	0,140		31,400	0,014	0,088		11,000	0,500			6,88	3,44
		Масло сливочное	4	4		0,020	3,300	0,032		29,920		0,004		0,480	0,008			375,88	1,50
		Масло растительное	5	5			4,995			44,950								66,00	0,33
		Соус сметано-томатный			60	0,620	2,305	4,080		39,820	0,025	0,034	0,000	2,400	0,195	90	625,34	3,57	
		Томат	3	3		0,140		0,570		2,970		0,006		0,800	0,090			54,00	0,16
		Сметана	10	10														171,50	1,72
		Мука	8	8		0,460	0,005	3,480		15,850	0,023	0,013		1,450	0,100			23,96	0,19
		Масло сливочное	4	4		0,020	2,300	0,030		21,000	0,002	0,015		0,150	0,005			375,88	1,50
		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 кураги			200	0,000	0,000	15,000		57,000	0,000	0,000	0,000	0,300	0,040	39	376,00	3,93	
		Курага	10	10														342,00	3,42
		Сахар	15	15				15,000		57,000				0,300	0,040			34,00	0,51

ПОЛДНИК	Пирожок с повидлом															76	689,09	13,01
					80	5,360	6,084	43,823	265,490	0,117	0,316	2,200	195,500	0,765		23,96	1,20	
	Мука	50	50			4,120	0,440	27,600	133,300							42,37	4,24	
	Молоко	100	100			0,560	0,500	0,940	10,400	0,020	0,200	2,200	186,000	0,300		66,00	0,33	
	Масло растительное	5	5				3,000		27,000							375,88	1,88	
	Масло сливочное	5	5			0,010	1,560	0,020	14,000	0,007	0,066		1,700	0,010		0,100	0,17	
	Сахар	5	5					6,980	26,500				0,100	0,015		72,50	0,07	
	Дрожжи	1	1			0,130	0,004	0,083	0,830	0,050	0,020		4,400	0,220		6,88	3,44	
	Яйцо	0,5	0,5			0,540	0,580	0,010	7,560	0,040	0,030		3,300	0,220		67,50	1,69	
	Повидло	25	25					8,190	45,900							390,50	0,87	
	Чай с сахаром				200	0,000	0,000	14,900	56,800	0,000	0,000	0,000	0,300	0,040	16	356,50	0,36	
	Заварка	1	1													34,00	0,51	
	Сахар	15	15					14,900	56,800				0,300	0,040		5 732,81	86,59	
	ИТОГО:					51,420	52,979	218,425	1 653,150	0,897	1,257	48,340	455,270	9,888				

№ респ.	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	Ca	Fe				
	УЖИН	Кулебяка свиная			200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		18	125,87	5,89
		Пшено	30	30														49,50	1,49
		Молоко	100	100														42,37	4,24
		Сахар	5	5														34,00	0,17
		Хлеб пшеничный	30	30	30												42	83,00	2,49
		Чай с молоком			200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		5	432,87	5,00
		Заварка	1	1														356,50	0,36
		Сахар	12	12														34,00	0,41
		Молоко	100	100														42,37	4,24
		ИТОГО:				0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			641,74	13,38