

№ 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			B1	B2	C	Ca	Fe						
	ЗАВТРАК	Кулеш рисовый молочный			200	5,920	9,720	22,850			204,100	0,084	0,313	1,600	204,700	0,414	45	504,25		9,96	
		Рис	30	30		1,400	0,120	10,600			50,400		0,006		5,100	0,225		52,00		1,56	
		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	
		Какао с молоком			200	0,000	0,000	15,000			56,800	0,040	0,100	0,000	14,400	0,600	15	353,37		5,02	
		Какао	1	1														277,00		0,28	
		Молоко	100	100		1,120	1,000	1,880			20,800	0,040	0,400	4,400	372,000	0,600		42,37		4,24	
		Сахар	15	15				15,000			56,800	0,040	0,100		14,400	0,600		34,00		0,51	
		Булочка с маслом			37	2,340	6,300	15,070			122,200	0,010	0,080	0,000	8,400	0,010	43	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	Компот из сухофруктов			100	0,220	0,000	24,600			73,500	0,100	0,000	0,000	1,300	0,040	37	157,50		0,79	
		Сухофрукты	5	5		0,220		5,600			28,000	0,100			1,000			123,50		0,62	
		Сахар	5	5				19,000			45,500				0,300	0,040		34,00		0,17	
		Суп крестьянский на курином бульоне			250	3,530	2,835	10,890			84,190	0,243	0,104	1,400	47,240	0,716	111	1 206,71		10,60	
		Куры	20	20		1,570	1,130				16,990	0,100	0,020		2,700	0,250		141,65		2,83	
		Капуста	100	100		1,000	0,040	2,500			15,000	0,060	0,030		5,000	0,100		24,92		2,49	
		Пшено	30	30		0,800	0,100	7,400			34,000	0,050	0,030		4,600	0,040		49,50		1,49	
		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	0,030	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	
		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		
		Суфле из вермишели и мяса птицы			180	14,040	13,980	29,230			305,560	0,087	0,236	0,600	69,000	1,610	128	606,78		22,09	
		Куры	80	80		8,000	8,000	0,300			106,000	0,030	0,060		7,400	0,700		141,65		11,33	
		Молоко	100	100		1,100	1,000	1,900			21,000	0,010	0,060	0,600	49,000	0,080		42,37		4,24	
		Масло сливочное	5	5		0,200	3,900	0,020			37,000	0,007	0,066		1,700	0,010		375,88		1,88	
		Яйцо	0,5	0,5		0,540	0,580	0,010			7,560	0,040	0,030		3,300	0,220		6,88		3,44	
		Вермишель	30	30		4,200	0,500	27,000			134,000	0,020			7,600	0,600		40,00		1,20	
		Компот из лимона			200	0,000	0,000	14,970			56,850	0,000	0,000	0,000	0,300	0,040	6	147,34		1,64	
		Лимон	10	10														113,34		1,13	
		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	
		Винегрет			120	3,460	4,500	25,100			151,300	0,457	0,232	1,470	41,130	1,918	78	341,85		6,44	
		Картофель	100	100		2,200	0,440	18,980			88,000	0,140	0,080		12,000	1,080		19,97		2,00	
		Масло растительное	5	5		0,040	4,000	0,050			35,500	0,004	0,003		0,300	0,008		66,00		0,33	
		Свекла	60	60		0,570	0,030	3,370			14,200	0,019			14,200	0,570		21,12		1,27	
		Лук	10	10		0,080		0,500			2,300	0,005		0,600	2,000	0,040		24,88		0,25	
		Морковь	30	30		0,200	0,010	1,000			5,300	0,107	0,120	0,800	8,800	0,120		24,88		0,75	
		Зелёный горошек	10	10		0,300	0,010	0,850			4,800	0,200	0,010		1,780	0,050		74,50		0,75	
		Соленый огурец	10	10		0,070	0,010	0,350			1,200	0,001	0,070	2,050	0,050		110,50		1,11		

