

№ рен.	Приём пищи	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, 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	В2	C	Ca	Fe			
ЗАВТРАК		Каша пшеничная			200	7,260	7,640	23,290		182,020	0,064	0,209	1,900	163,300	0,307	88	485,25	9,23
		Молоко	150	150		4,200	5,200	6,700		93,000	0,050	0,200	1,900	161,000	0,200		42,37	6,36
		Манка	25	25		3,050	0,090	11,590		48,450	0,010	0,006		1,200	0,100		33,00	0,83
		Сахар	5	5				4,990		18,700				0,100	0,001		34,00	0,17
		Масло сливочное	5	5		0,010	2,350	0,010		21,870	0,004	0,003		1,000	0,006		375,88	1,88
		Чай с молоком			200	0,000	0,000	14,900		56,800	0,000	0,000	0,000	0,300	0,040	5	432,87	5,10
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		Заварка	1	1														
		Молоко	100	100														
		Сахар	15	15														
		Булочка с маслом, сыром			37	7,480	11,220	13,980		192,180	0,090	0,250	0,000	214,400	0,780	43	843,36	13,64
		Хлеб пшеничный	40	40		2,140	0,340	13,940		68,600	0,080	0,090		6,000	0,590		83,00	3,32
		Масло сливочное	7	7		0,040	5,480	0,040		51,380	0,010	0,080		8,400	0,010		375,88	2,63
ОБЕД		Сыр	20	20		5,300	5,400			72,200		0,080		200,000	0,180	89	384,48	7,69
		Апельсин	100	100		0,600		13,800		54,000							79,64	7,96
		Салат из овощей с растительным маслом			60	2,000	5,100	15,000		108,000	0,000	0,040	0,000	37,000	1,400	94	87,12	3,08
		Свекла	130	130		2,000	0,100	15,000		63,000		0,040		37,000	1,400		21,12	2,75
		Масло растительное	5	5			5,000			45,000							66,00	0,33
		Суп гречневый на мясо-костном курином бульоне			250	3,620	2,360	14,190		91,960	0,189	0,101	1,300	49,240	1,264	62	648,76	6,77
		Птица	20	20		1,780	0,660			13,400	0,100	0,020		2,700	0,250		141,65	2,83
		Масло сливочное	3	3		0,010	1,560	0,010		14,680	0,003	0,020		0,600	0,004		375,88	1,13
		Гречневая крупа	5	5		0,600	0,140	3,100		16,700		0,002		1,300	0,100		50,50	0,25
		Картофель	100	100		0,980		9,660		40,670	0,080	0,050		7,000	0,600		19,97	2,00
		Лук	10	10		0,150		0,860		3,870	0,002	0,900		3,100	0,008		24,88	0,25
		Морковь	10	10		0,100		0,560		2,640	0,006	0,007	0,400	5,100	0,070		24,88	0,25
		Соль	6	6										29,440	0,232		11,00	0,07
		Оливное масло с мясом птицы			200	19,894	13,450	32,150		284,930	0,159	0,111	6,900	27,800	0,950	133	646,21	17,61
		Капуста	150	150		11,500	1,320	29,800		132,400	0,060	0,030	6,000	9,600	0,040		24,92	3,74
		Птица	80	80		8,000	8,000	0,300		106,000	0,030	0,060		7,400	0,700		141,65	1,33
		Томат	3	3		0,144		0,570		2,970		0,005		0,600	0,070		54,00	0,16
		Лук	10	10		0,120		0,760		3,440		0,002	0,900	3,100	0,080		24,88	0,25
		Морковь	10	10		0,100	0,010	0,670		2,720	0,060	0,007		5,100	0,050		24,88	0,25
		Масло сливочное	5	5		0,030	4,120	0,050		37,400	0,009	0,007		2,000	0,010		375,88	1,88
		Компот из черешни			200	0,000	0,000	14,850		61,150	0,000	0,000	0,000	0,300	0,040	96	356,50	3,74
		Сахар	15	15						61,150				0,300	0,040		34,00	0,51
		Чернослив	10	10													322,50	3,23
		Хлеб ржаной	40	40		1,880	0,280	19,920		85,600	0,070	0,030		14,000	1,500	41	44,80	1,79
ПОЛДНИК		Ежик из рыбы Минтай			150	10,820	7,170	20,010		203,500	0,117	0,200	0,900	10,500	1,110	132	285,34	13,96
		Рыба Минтай	70	70		8,000	2,400			58,000	0,050	0,090			0,500		135,58	9,49
		Масло растительное	4	4		0,200	3,920	0,020		36,700	0,007	0,066		1,700	0,010		66,00	0,26
		Рис	10	10		1,890	0,270	19,330		97,800	0,020	0,012		2,400	0,300		52,00	0,52
		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
		Лук	10	10		0,190		0,650		3,440		0,002	0,900	3,100	0,080		24,88	0,25
		Суп томатный			50											25	453,84	1,41
		Томат	3	3													54,00	0,16
		Масло сливочное	3	3		0,010	1,560	0,010		14,680	0,003	0,020		0,600	0,004		375,88	1,13
		Мука	5	5													23,96	0,12
		Хлеб ржаной	20	20		1,880	0,280	19,920		85,600	0,070	0,030		14,000	1,500	41	44,80	0,90
		Кофейный напиток	200			0,000	0,000	9,900		46,800	0,000	0,000	0,000	0,200	0,030	14	338,50	0,81
		Кофе злаковый	1	1													304,50	0,30
		Сахар	15	15						46,800				0,200	0,030		34,00	0,51
		ИТОГО:				55,434	47,500	211,910		1 452,540	0,759	0,971	11,000	531,040	8,921		4 746,99	86,01

№ 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			
	УЖИН	Суп вермишелевый мясной			200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	103	116,37	7,33
		Молоко	150	150												42,37	6,36
		Вермишель	20	20												40,00	0,80
		Сахар	5	5												34,00	0,17
		Хлеб пшеничный	30	30	30										42	83,00	2,49
		ИТОГО:				0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		199,37	9,82