

| № рсч. | Приём пищи          | Наименование блюда                | Брутто, г | Нетто, г | Масса порции<br>(выход), г | Пищевые вещества, (г) |        |         |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины, мг |       |        |         | Минеральные<br>вещества, мг |       |        | № техн.<br>карты | Стоимость<br>(руб.) | Сумма |
|--------|---------------------|-----------------------------------|-----------|----------|----------------------------|-----------------------|--------|---------|--------|-----------------------------------|--------------|-------|--------|---------|-----------------------------|-------|--------|------------------|---------------------|-------|
|        |                     |                                   |           |          |                            | Б                     | Ж      | У       | У      |                                   | В1           | В2    | С      | Ca      | Fe                          |       |        |                  |                     |       |
|        | ЗАВТРАК             | Каша гречневая рассыпчатая        |           |          | 120                        | 5,020                 | 3,640  | 25,030  |        | 155,240                           | 0,107        | 0,086 | 0,000  | 9,700   | 2,610                       |       | 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        |                            |                       |        |         |        |                                   |              |       |        |         |                             |       |        | 34,00            | 0,17                |       |
|        |                     | Масло сливочное                   | 5         | 5        |                            |                       | 0,020  | 2,340   | 0,030  |                                   | 21,240       | 0,007 | 0,006  |         | 1,700                       | 0,010 |        | 375,88           | 1,88                |       |
|        |                     | Какао со сгущенным молоком        |           |          |                            | 200                   | 0,000  | 0,000   | 15,000 |                                   | 56,800       | 0,040 | 0,100  | 0,000   | 14,400                      | 0,600 | 12     | 487,00           | 5,90                |       |
|        |                     | Какао                             | 1         | 1        |                            |                       |        |         |        |                                   |              |       |        |         |                             |       |        | 277,00           | 0,28                |       |
|        |                     | Сгущенное молоко                  | 30        | 30       |                            |                       |        |         |        |                                   |              |       |        |         |                             |       |        | 176,00           | 5,28                |       |
|        |                     | Сахар                             | 10        | 10       |                            |                       |        |         |        | 56,800                            | 0,040        | 0,100 |        | 14,400  | 0,600                       |       |        | 34,00            | 0,34                |       |
|        |                     | 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                |       |
|        | ВТОРОЙ ЗАВТРАК      | Сок                               | 100       | 100      | 100                        | 0,300                 |        | 3,180   |        | 54,000                            |              |       |        |         |                             | 105   | 39,50  | 3,95             |                     |       |
|        | ОБЕД                | Суп с клецками на курином бульоне |           |          | 250                        | 3,478                 | 3,360  | 21,748  |        | 92,250                            | 0,304        | 0,139 | 0,900  | 24,000  | 1,590                       |       | 57     | 618,10           | 10,68               |       |
|        |                     | Куры                              | 20        | 20       |                            | 1,570                 | 1,130  |         |        | 16,990                            | 0,100        | 0,020 |        | 2,700   | 0,250                       |       |        | 141,65           | 2,83                |       |
|        |                     | Мука                              | 17        | 17       |                            | 0,740                 | 0,080  | 5,580   |        | 25,360                            | 0,020        | 0,006 |        | 1,400   | 0,090                       |       |        | 23,96            | 0,41                |       |
|        |                     | Масло сливочное                   | 4         | 4        |                            | 0,008                 | 1,570  | 0,008   |        | 14,680                            | 0,003        | 0,020 |        | 0,600   | 0,040                       |       |        | 375,88           | 1,50                |       |
|        |                     | Картофель                         | 100       | 100      |                            | 0,450                 |        | 15,400  |        | 23,850                            | 0,100        | 0,070 |        | 10,000  | 0,900                       |       |        | 19,97            | 2,00                |       |
|        |                     | Яйцо                              | 0,5       | 0,5      |                            | 0,540                 | 0,580  | 0,010   |        | 7,560                             | 0,050        | 0,020 |        | 4,400   | 0,220                       |       |        | 6,88             | 3,44                |       |
|        |                     | Лук                               | 10        | 10       |                            | 0,130                 |        | 0,450   |        | 2,350                             | 0,001        |       | 0,700  | 2,400   | 0,060                       |       |        | 24,88            | 0,25                |       |
|        |                     | Морковь                           | 10        | 10       |                            | 0,040                 |        | 0,300   |        | 1,460                             | 0,030        | 0,003 | 0,200  | 2,500   | 0,030                       |       |        | 24,88            | 0,25                |       |
|        |                     | Голубцы ленивые                   |           |          |                            | 200                   | 10,950 | 10,870  | 9,240  |                                   | 180,390      | 0,100 | 0,136  | 51,100  | 97,540                      | 2,002 | 31     | 684,06           | 17,82               |       |
|        |                     | Куры                              | 80        | 80       |                            |                       | 8,300  | 8,400   | 0,230  |                                   | 111,400      | 0,030 | 0,070  |         | 8,300                       | 0,800 |        |                  | 141,65              | 11,33 |
|        | Рис                 | 15                                | 15        |          |                            | 0,240                 | 0,030  | 2,700   |        | 12,230                            | 0,030        | 0,010 |        | 1,200   | 0,150                       |       |        | 52,00            | 0,78                |       |
|        | Лук                 | 10                                | 10        |          |                            | 0,130                 |        | 0,450   |        | 2,350                             | 0,001        |       | 0,700  | 2,400   | 0,060                       |       |        | 24,88            | 0,25                |       |
|        | Капуста             | 150                               | 150       |          |                            | 2,120                 | 0,100  | 5,260   |        | 30,200                            | 0,032        | 0,045 | 50,400 | 53,800  | 0,670                       |       |        | 24,88            | 3,73                |       |
|        | Томат               | 3                                 | 3         |          |                            | 0,140                 |        | 0,570   |        | 2,970                             |              | 0,005 |        | 0,700   | 0,080                       |       |        | 54,00            | 0,16                |       |
|        | Масло сливочное     | 4                                 | 4         |          |                            | 0,020                 | 2,340  | 0,030   |        | 21,240                            | 0,007        | 0,006 |        | 1,700   | 0,010                       |       |        | 375,65           | 1,50                |       |
|        | Соль                | 6                                 | 6         |          |                            |                       |        |         |        |                                   |              |       |        | 29,440  | 0,232                       |       |        | 11,00            | 0,07                |       |
|        | Каша из сухофруктов |                                   |           |          | 200                        | 0,220                 | 0,000  | 24,600  |        | 73,500                            | 0,100        | 0,000 | 0,000  | 1,300   | 0,040                       | 37    | 157,50 | 1,75             |                     |       |
|        | Сухофрукты          | 10                                | 10        |          |                            | 0,220                 |        | 5,600   |        | 28,000                            | 0,100        |       |        | 1,000   |                             |       |        | 123,50           | 1,24                |       |
|        | Сахар               | 15                                | 15        |          |                            |                       |        | 19,000  |        | 45,500                            |              |       |        | 0,300   | 0,040                       |       |        | 34,00            | 0,51                |       |
|        | Хлеб ржаной         | 40                                | 40        |          | 40                         | 2,640                 | 0,480  | 13,600  |        | 72,400                            | 0,070        | 0,030 |        | 14,000  | 1,500                       | 41    | 44,80  | 1,79             |                     |       |
|        | ПОЛДНИК             | Кофейный напиток с молоком        |           |          | 200                        | 4,320                 | 2,540  | 20,610  |        | 133,320                           | 0,040        | 0,170 | 1,700  | 136,500 | 0,060                       | 14    | 380,87 | 9,29             |                     |       |
|        |                     | Молоко                            | 200       | 200      |                            | 3,930                 | 2,160  | 4,950   |        | 68,200                            | 0,040        | 0,170 | 1,700  | 136,200 | 0,020                       |       |        | 42,37            | 8,47                |       |
|        |                     | Кофе злаковый                     | 1         | 1        |                            |                       | 0,390  | 0,380   | 0,760  |                                   | 8,320        |       |        |         |                             |       |        | 304,50           | 0,30                |       |
|        |                     | Сахар                             | 15        | 15       |                            |                       |        |         | 14,900 |                                   | 56,800       |       |        |         | 0,300                       | 0,040 |        |                  | 34,00               | 0,51  |
|        |                     | Гречка с сыром                    |           |          |                            | 50                    | 6,920  | 8,830   | 15,550 |                                   | 241,560      | 0,170 | 0,260  | 2,200   | 448,500                     | 1,335 | 69     | 616,73           | 21,24               |       |
|        | Хлеб пшеничный      | 40                                | 40        |          |                            | 3,720                 | 0,360  | 9,600   |        | 128,000                           | 0,100        | 0,120 |        | 8,000   | 0,600                       |       |        | 83,00            | 3,32                |       |
|        | Сыр                 | 25                                | 25        |          |                            | 2,100                 | 2,390  |         |        | 31,600                            |              | 0,100 |        | 250,000 | 0,200                       |       |        | 384,48           | 9,61                |       |
|        | Яйцо                | 0,5                               | 0,5       |          |                            | 0,540                 | 0,580  | 0,010   |        | 7,560                             | 0,050        | 0,020 |        | 4,400   | 0,220                       |       |        | 6,88             | 3,44                |       |
|        | Молоко              | 100                               | 100       |          |                            | 0,560                 | 0,500  | 0,940   |        | 10,400                            | 0,020        | 0,020 | 2,200  | 186,000 | 0,300                       |       |        | 42,37            | 4,24                |       |
|        | Сахар               | 5                                 | 5         |          |                            |                       |        | 5,000   |        | 19,000                            |              |       |        | 0,100   | 0,015                       |       |        | 34,00            | 0,17                |       |
|        | Масло растительное  |                                   |           |          |                            |                       | 5,000  |         |        | 45,000                            |              |       |        |         |                             |       |        | 66,00            | 0,46                |       |
|        | ИТОГО:              |                                   |           |          |                            | 36,188                | 36,020 | 163,628 |        | 1 181,660                         | 0,941        | 1,001 | 55,900 | 754,340 | 9,747                       |       |        | 3 947,82         | 82,44               |       |

| № рец. | Приём пищи | Наименование блюда     | Брутто, г | Нетто, г | Масса порции<br>(выход), г | Пищевые вещества (г) |       |       |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины, мг |       |       |       | Минеральные<br>вещества, мг |    | № техн.<br>карты | Стоимость<br>(руб.) | Сумма |
|--------|------------|------------------------|-----------|----------|----------------------------|----------------------|-------|-------|-------|-----------------------------------|--------------|-------|-------|-------|-----------------------------|----|------------------|---------------------|-------|
|        |            |                        |           |          |                            | Б                    | Ж     | У     |       |                                   | В1           | В2    | С     | Са    | Fe                          |    |                  |                     |       |
|        | УЖИН       | Кусоч пшениый молочный |           |          | 200                        | 0,000                | 0,000 | 0,000 | 0,000 |                                   | 0,000        | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000                       | 18 | 584,75           | 14,50               |       |
|        |            | Пшено                  | 30        | 30       |                            |                      |       |       |       |                                   |              |       |       |       |                             |    | 49,50            | 1,49                |       |
|        |            | Молоко                 | 200       | 200      |                            |                      |       |       |       |                                   |              |       |       |       |                             |    | 42,37            | 8,47                |       |
|        |            | Масло сливочное        | 5         | 5        |                            |                      |       |       |       |                                   |              |       |       |       |                             |    | 375,88           | 1,88                |       |
|        |            | Сахар                  | 5         | 5        |                            |                      |       |       |       |                                   |              |       |       |       |                             |    | 34,00            | 0,17                |       |
|        |            | Хлеб пшеничный         | 30        | 30       | 30                         |                      |       |       |       |                                   |              |       |       |       |                             | 42 | 83,00            | 2,49                |       |
|        |            | 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           | 0,70                |       |
|        |            | Заварка                | 1         | 1        |                            |                      |       |       |       |                                   |              |       |       |       |                             |    | 350,50           | 0,36                |       |
|        |            | Сахар                  | 10        | 10       |                            |                      |       |       |       |                                   |              |       |       |       |                             |    | 34,00            | 0,34                |       |
|        |            | ИТОГО:                 |           |          |                            | 0,000                | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000                             | 0,000        | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000                       |    | 1 058,25         | 17,68               |       |