

| № реп. | 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      | Ca     | Fe                          |          |                  |                     |       |
|        |            |                                |           |          |                            |                       |        |        |         |                                   |              |         |        |        |                             |          |                  |                     |       |
|        | ЗАВТРАК    | Каша геркулесовая              |           |          | 200                        | 2,420                 | 2,640  | 30,030 | 155,240 | 0,017                             | 0,566        | 115,000 | 73,800 | 17,525 | 59                          | 478,25   | 11,56            |                     |       |
|        |            | Геркулес                       | 40        | 40       |                            | 2,400                 | 0,300  | 25,000 | 115,000 | 0,010                             | 0,560        | 115,000 | 72,000 | 17,500 |                             | 26,00    | 1,04             |                     |       |
|        |            | Сахар                          | 5         | 5        |                            |                       |        | 5,000  | 19,000  |                                   |              |         | 0,100  | 0,015  |                             | 34,00    | 0,17             |                     |       |
|        |            | Молоко                         | 200       | 200      |                            |                       |        |        |         |                                   |              |         |        |        |                             | 42,37    | 8,47             |                     |       |
|        |            | Масло сливочное                | 5         | 5        |                            | 0,020                 | 2,340  | 0,030  | 21,240  | 0,007                             | 0,006        |         | 1,700  | 0,010  |                             | 375,88   | 1,88             |                     |       |
|        |            | Чай с сахаром и лимоном        |           |          | 200                        | 0,000                 | 0,000  | 15,000 | 56,800  | 0,040                             | 0,100        | 0,000   | 14,600 | 0,630  | 17                          | 503,84   | 2,57             |                     |       |
|        |            | Заварка                        | 1         | 1        |                            |                       |        |        |         |                                   |              |         | 0,200  | 0,030  |                             | 356,50   | 0,36             |                     |       |
|        |            | Лимон                          | 15        | 15       |                            |                       |        |        |         |                                   |              |         |        |        |                             | 113,34   | 1,70             |                     |       |
|        |            | Сахар                          | 15        | 15       |                            |                       |        |        | 15,000  | 56,800                            | 0,040        | 0,100   |        | 14,400 | 0,600                       |          | 34,00            | 0,51                |       |
|        |            | 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      |                            |                       |        |        |         |                                   |              |         |        |        | 105                         | 39,50    | 3,95             |                     |       |
|        |            | Салат из моркови               |           |          | 60                         |                       |        |        |         |                                   |              |         |        |        | 9                           | 90,88    | 2,40             |                     |       |
|        | ОБЕД       | Растительное масло             | 10        | 10       |                            |                       |        |        |         |                                   |              |         |        |        |                             | 66,00    | 0,66             |                     |       |
|        |            | Морковь                        | 70        | 70       |                            |                       |        |        |         |                                   |              |         |        |        |                             | 24,88    | 1,74             |                     |       |
|        |            | Борщ с мясом кур, со сметаной  |           |          | 250                        | 5,140                 | 4,735  | 12,550 | 112,370 | 0,136                             | 0,110        | 35,400  | 83,140 | 1,766  | 27                          | 1 252,30 | 12,78            |                     |       |
|        |            | Куры                           | 20        | 20       |                            | 3,000                 | 3,000  | 0,100  | 41,000  | 0,100                             | 0,020        |         | 2,700  | 0,250  |                             | 141,65   | 2,83             |                     |       |
|        |            | Капуста                        | 70        | 70       |                            | 0,600                 | 0,030  | 1,500  | 8,600   |                                   | 0,020        | 34,000  | 24,000 | 0,300  |                             | 24,92    | 1,74             |                     |       |
|        |            | Картофель                      | 100       | 100      |                            | 0,540                 | 0,090  | 4,590  | 21,600  | 0,030                             | 0,020        |         | 3,000  | 0,200  |                             | 19,97    | 2,00             |                     |       |
|        |            | 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   | 0,003                             | 0,003        | 0,700   | 2,500  | 0,030  |                             | 24,88    | 0,25             |                     |       |
|        |            | Свекла                         | 100       | 100      |                            | 0,700                 | 0,050  | 4,800  | 20,000  |                                   | 0,020        |         | 17,700 | 0,600  |                             | 21,12    | 2,11             |                     |       |
|        |            | Томат                          | 5         | 5        |                            | 0,140                 |        | 0,570  | 2,970   |                                   | 0,006        |         | 0,800  | 0,090  |                             | 54,00    | 0,27             |                     |       |
|        |            | Масло сливочное                | 4         | 4        |                            | 0,010                 | 1,560  | 0,020  | 14,000  | 0,003                             | 0,020        |         | 0,600  | 0,004  |                             | 375,88   | 1,50             |                     |       |
|        |            | Сметана                        | 8         | 8        |                            |                       |        |        |         |                                   |              |         |        |        |                             | 171,50   | 1,37             |                     |       |
|        |            | 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             |                     |       |
|        |            | Ёжика из мяса птицы и говядины |           |          | 150                        | 10,760                | 10,370 | 22,720 | 230,240 | 0,113                             | 0,112        | 0,900   | 18,700 | 1,404  | 26                          | 973,29   | 28,71            |                     |       |
|        |            | Куры                           | 50        | 50       |                            | 8,000                 | 8,000  | 0,300  | 106,000 | 0,030                             | 0,060        |         | 7,400  | 0,700  |                             | 141,65   | 7,08             |                     |       |
|        |            | Говядина                       | 40        | 40       |                            |                       |        |        |         |                                   |              |         |        |        |                             | 372,00   | 14,88            |                     |       |
|        |            | Рис                            | 30        | 30       |                            | 2,100                 | 0,300  | 21,420 | 99,000  | 0,030                             | 0,010        |         | 3,200  | 0,400  |                             | 52,00    | 1,56             |                     |       |
|        |            | Яйцо                           | 0,5       | 0,5      |                            | 0,570                 | 0,510  | 0,030  | 7,060   | 0,050                             | 0,020        |         | 4,400  | 0,220  |                             | 6,88     | 3,44             |                     |       |
|        |            | Лук                            | 10        | 10       |                            | 0,080                 |        | 0,950  | 4,000   |                                   | 0,002        | 0,900   | 3,100  | 0,080  |                             | 24,88    | 0,25             |                     |       |
|        |            | Масло сливочное                | 4         | 4        |                            | 0,010                 | 1,560  | 0,020  | 14,180  | 0,003                             | 0,020        |         | 0,600  | 0,004  |                             | 375,88   | 1,50             |                     |       |
|        |            | Томатный соус                  |           |          | 50                         | 0,620                 | 2,305  | 4,080  | 39,820  | 0,025                             | 0,034        | 0,000   | 2,400  | 0,195  | 25                          | 453,84   | 1,41             |                     |       |
|        |            | Томат                          | 3         | 3        |                            | 0,140                 |        | 0,570  | 2,970   |                                   | 0,006        |         | 0,800  | 0,090  |                             | 54,00    | 0,16             |                     |       |
|        |            | Мука                           | 5         | 5        |                            | 0,460                 | 0,005  | 3,480  | 15,850  | 0,023                             | 0,013        |         | 1,450  | 0,100  |                             | 23,96    | 0,12             |                     |       |
|        |            | Масло сливочное                | 3         | 3        |                            | 0,020                 | 2,300  | 0,030  | 21,000  | 0,002                             | 0,015        |         | 0,150  | 0,005  |                             | 375,88   | 1,13             |                     |       |
|        |            | Хлеб ржаной                    | 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 чернославя           |           |          | 200                        | 0,000                 | 0,000  | 15,000 | 57,000  | 0,000                             | 0,000        | 0,000   | 0,300  | 0,040  | 96                          | 356,50   | 3,74             |                     |       |
|        |            | Чернослав                      | 10        | 10       |                            |                       |        |        |         |                                   |              |         |        |        |                             | 322,50   | 3,23             |                     |       |
|        |            | Сахар                          | 15        | 15       |                            |                       |        | 15,000 | 57,000  |                                   |              |         | 0,300  | 0,040  |                             | 34,00    | 0,51             |                     |       |

| ПОЛДНИК | Кофейный напиток с молоком |     |     |  |  |  |  |     |        |        |         |           |
|---------|----------------------------|-----|-----|--|--|--|--|-----|--------|--------|---------|-----------|
|         | Кофе зерновой              | 1   |     |  |  |  |  | 200 | 0,000  | 0,000  | 15,000  | 57,250    |
|         | Сахар                      | 15  | 15  |  |  |  |  |     |        |        | 15,000  | 0,250     |
|         | Молоко                     | 150 | 150 |  |  |  |  |     |        |        |         | 57,000    |
|         | Печенье песчаное           | 60  | 60  |  |  |  |  | 60  | 4,000  | 2,000  | 36,000  | 183,000   |
|         | ИТОГО:                     |     |     |  |  |  |  |     | 27,920 | 28,830 | 179,130 | 1 086,320 |
|         |                            |     |     |  |  |  |  |     |        |        | 0,441   | 1,052     |
|         |                            |     |     |  |  |  |  |     |        |        | 151,300 | 233,640   |
|         |                            |     |     |  |  |  |  |     |        |        | 0,000   | 0,000     |
|         |                            |     |     |  |  |  |  |     |        |        | 0,040   | 0,300     |
|         |                            |     |     |  |  |  |  |     |        |        | 14      | 380,87    |
|         |                            |     |     |  |  |  |  |     |        |        |         | 7,17      |
|         |                            |     |     |  |  |  |  |     |        |        |         | 0,30      |
|         |                            |     |     |  |  |  |  |     |        |        |         | 0,51      |
|         |                            |     |     |  |  |  |  |     |        |        |         | 6,36      |
|         |                            |     |     |  |  |  |  |     |        |        |         | 4,30      |
|         |                            |     |     |  |  |  |  |     |        |        |         | 86,33     |

| № 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     |  | Ca                       | Fe    |               |                  |       |
|        | УЖИН       | Каши зрелая на сгущенном молоке |           |          | 200                     | 0,000                | 0,000 | 0,000 |  | 0,000                          | 0,000        | 0,000 | 0,000 |  | 0,000                    | 0,000 | 1             | 636,38           | 11,11 |
|        |            | Сгущенное молоко                | 40        | 40       |                         |                      |       |       |  |                                |              |       |       |  |                          |       |               |                  | 7,04  |
|        |            | Гречневая крупа                 | 40        | 40       |                         |                      |       |       |  |                                |              |       |       |  |                          |       |               |                  | 2,02  |
|        |            | Сливочное масло                 | 5         | 5        |                         |                      |       |       |  |                                |              |       |       |  |                          |       |               |                  | 1,88  |
|        |            | Сахар                           | 5         | 5        |                         |                      |       |       |  |                                |              |       |       |  |                          |       |               |                  | 0,17  |
|        |            | Чай с сахаром                   |           |          | 200                     | 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        |                         |                      |       |       |  |                                |              |       |       |  |                          |       |               |                  | 0,36  |
|        |            | Сахар                           | 15        | 15       |                         |                      |       |       |  |                                |              |       |       |  |                          |       |               |                  | 0,51  |
|        |            | 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 |               | 1 109,88         | 14,47 |