

№ рец.	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	Y		B1	B2	C	Ca	Fe				
	ЗАВТРАК	Пудинг творожно-манный с кисельной подливой			90	16,070	11,180	33,560		271,720	0,222	0,725	4,400	497,650	1,325	10	693,94	17,38	
		Творог	40	40		13,360	7,200	1,040		124,560		0,240		120,000	0,370		201,81	8,07	
		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	
		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	
		Сахар	5	5				10,000		38,000				0,200	0,030		34,00	0,17	
		Манная крупа	10	10		1,000	0,100	6,600		32,800	0,140	0,040		2,000	0,100		33,00	0,33	
		Сливочное масло	3	3		0,020	2,300	0,030		21,000	0,002	0,015		0,150	0,005		375,88	1,13	
		Кисель фруктовый	8	8	50	0,030		14,000		27,000						64	72,50	0,58	
		Кофейный напиток			200	0,000	0,000	15,000		56,800	0,040	0,100	0,000	14,400	0,600	14	338,50	0,81	
		Кофе	1	1													304,50	0,30	
		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	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	Яблоко	100	100	100											89	60,71	6,07	
	ОБЕД	Салат из свежего помидора			60											123	186,86	7,91	
		Помидор	60	60													120,86	7,25	
		Растительное масло	10	10													66,00	0,66	
		Суп с куриными фрикадельками и рисом			250	4,620	4,940	0,780		67,870	0,324	0,103	0,900	44,990	1,146	82	637,17	15,42	
		Куры	60	60		3,900	2,800			42,500	0,250	0,050		6,750	0,600		141,65	8,50	
		Рис	20	20													52,00	1,04	
		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	
		Масло сливочное	5	5		0,010	1,560	0,020		14,000	0,003	0,020		0,600	0,004		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	
		Соль	6	6										29,440	0,232		11,00	0,07	
		Сосиска отварная	70	70	70	5,500	11,900	0,800		133,000		0,080		17,000	0,900	81	220,83	15,46	
		Картофельное пюре			130	3,360	5,440	20,910		144,300	0,144	0,143	0,000	90,000	2,660	34	438,22	7,51	
		Картофель	70	70		2,200	0,440	18,980		88,000	0,140	0,080		12,000	1,080		19,97	1,40	
		Молоко	100	100		1,120	1,000	1,880		20,800		0,060		64,000	0,080		42,37	4,24	
		Масло сливочное	5	5		0,040	4,000	0,050		35,500	0,004	0,003		14,000	1,500		375,88	1,88	
		Хлеб ржаной	40	40	40	2,640	0,480	15,000		78,400	0,070	0,030		14,000	1,500	41	44,80	1,79	
		Компот из яблок	200	200	200	0,130	0,000	21,110		82,700	0,000	0,400	0,400	8,300	3,040	40	165,50	1,83	
		Яблоко	10	10				6,210		25,900		0,400	0,400	8,000	3,000		131,50	1,32	
		Сахар	15	15				14,900		56,800				0,300	0,040		34,00	0,51	
	ПОЛДНИК	Гречка с супом			50	6,920	8,830	15,550		241,560	0,170	0,260	2,200	448,500	1,335	69	79,49	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	7	7			5,000			45,000							66,00	0,46	
		Чай с сахаром и лимоном			200	0,000	0,000	19,000		45,500	0,000	0,000	0,000	0,500	0,070	17	503,84	1,83	
		Заварка	1	1										0,200	0,030		356,50	0,36	
		Лимон	10	10													113,34	1,13	
		Сахар	10	10				19,000		45,500				0,300	0,040		34,00	0,34	
		ИТОГО:				41,580	49,070	156,780		1 244,050	0,980	1,921	7,900	1 143,740	12,586		3 901,24	103,79	

№ 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				
					200	0,000	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	59	102,37	4,93	
	УЖИН	Геркулесовая каша		20													26,00	0,52
		Геркулес		5													34,00	0,17
		Сахар		100													42,37	4,24
		Молоко			200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	16	390,50	0,80	
		Чай с сахаром		1													356,50	0,36
		Заварка		13													34,00	0,44
		Сахар		30											42	83,00	2,49	
		Хлеб пшеничный																0,00
		ИТОГО:				0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		575,87	8,22	