

№ реп.	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			
	ЗАВТРАК	Кулебя рисовый, молочный			200	5,970	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							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	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	Кошот 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							123,50	0,62
		Сахар	5	5				19,000		45,500					0,300	0,040		34,00	0,17
	ОБЕД	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
		Кура	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	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	0,050		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
		Суп 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
		Кура	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
		Ябло	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
		Кошот 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	2,640	0,440	18,160		89,200	0,070	0,030			14,000	1,500	41	44,80	1,79
	ПОЛДНИК	Вителет			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				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
		Салат с луком и растительным маслом			20	4,680	5,640	0,550		71,800	0,009	0,003	0,600		2,300	0,048	77	260,38	7,23
		Сельдь	40	40		4,560	1,640			34,000								169,50	6,78
		Лук	5	5		0,080		0,500		2,300	0,005				2,000	0,040		24,88	0,12
		Масло растительное	5	5		0,040	4,000	0,050		35,500	0,004	0,003			0,300	0,008		66,00	0,33

