

№ респ.	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			B1	B2	C	Ca	Fe			
ЗАВТРАК		Куплет молочный питьевой			200	3,340	4,820	20,220		133,320	0,104	0,083	7,500	64,700	0,356	18	501,75	9,89
			150	150		1,400	1,600	2,350		29,000	0,020	0,070	7,500	62,000	0,100		42,37	6,36
			30	30		0,530	0,670	3,660		16,450	0,070	0,002		1,000	0,050		49,50	1,49
			5	5		0,100	0,130	0,700		3,660	0,010	0,003		0,200	0,006		375,88	1,88
			5	5		0,140	0,200	14,200		66,000	0,010	0,008		1,600	0,200		34,00	0,17
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		Какао с маслом			200	0,000	0,000	11,444		46,800	0,000	0,000	0,000	0,200	0,030	15	353,37	5,02
			15	15				11,444		46,800				0,200	0,030		34,00	0,51
			1	1													277,00	0,28
			100	100													42,37	4,24
					37	2,520	5,850	14,510		119,480	0,090	0,170	0,000	14,400	0,600	44	514,16	6,34
ОБЕД		Хлеб пшеничный	40	40		2,490	0,390	14,480		68,100	0,080	0,090		6,000	0,500		83,00	3,32
			7	7		0,030	0,030	51,380		51,380	0,010	0,080		8,400	0,010		431,16	3,02
			100	100		0,300	0,300	13,800		54,000						105	39,50	3,95
					60	0,600	0,600	4,020		16,200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	49	173,92	4,89
			70	70		0,600	0,040	4,020									24,92	1,74
УЖИН		Кукуруза	30	30			2,990			26,000							83,00	2,49
			10	10													66,00	0,66
					250	3,620	3,830	16,930		75,020	0,189	0,106	2,200	22,600	1,014	63	1 244,64	13,39
			20	20		1,780	0,660			13,400	0,100	0,020		2,700	0,250		141,65	2,83
			2	2		0,010	1,560	0,010		14,680	0,003	0,020		0,600	0,004		375,88	0,75
ВТОРОЙ УЖИН		Картофель	100	100		0,700		6,900		29,050	0,030	0,020		3,000	0,200		19,97	2,00
			20	20		0,180	0,040	0,600		1,000	0,010	0,002	1,000	3,000	0,200		85,50	1,71
			0,5	0,5		0,600	0,570	7,850		3,870	0,040	0,030		3,300	0,220		6,88	3,44
			10	10		0,150		0,860			0,002	0,900		3,100	0,080		24,88	0,25
			10	10		0,100		0,560		2,640	0,006	0,007	0,300	5,100	0,050		24,88	0,25
ВТОРОЙ УЖИН		Сметана	10	10		0,100	1,000	0,150		10,200	0,005			1,800	0,010		171,50	1,72
			1	1		0,076	0,084	0,487		3,130			0,465	8,340	0,430		382,50	0,38
			6	6										29,440	0,232		11,00	0,07
					140	22,980	18,030	27,470		323,160	0,143	0,172	0,700	54,440	2,536	116	1 055,29	22,08
			60	60		11,000	11,200	0,420		147,000	0,030	0,060		7,400	0,700		141,65	8,50
ВТОРОЙ УЖИН		Говядина	20	20		6,400	4,200			65,600	0,040	0,060		4,400	1,120		372,00	7,44
			10	10		0,770	0,300	4,980		26,200	0,020	0,003		2,000	0,200		83,00	0,83
			10	10		0,100		0,610		2,500	0,001	0,700		2,400	0,060		24,88	0,25
			2	2		0,010	1,560	0,010		14,680	0,003	0,020		0,600	0,004		375,88	0,75
			0,5	0,5		0,600	0,570	7,850		0,180	0,050	0,020		4,400	0,220		6,88	3,44
ВТОРОЙ УЖИН		Вермишель	20	20		4,100	0,200	13,600		67,000		0,008		3,800			40,00	0,80
			6	6										29,440	0,232		11,00	0,07
					60	0,720	3,310	4,230		50,020	0,025	0,156	0,000	4,200	0,205	90	625,34	2,75
			3	3		0,140		0,570				0,006		0,800	0,090		54,00	0,16
			10	10		0,100	1,000	0,150		10,200				1,800	0,010		171,50	1,72
ВТОРОЙ УЖИН		Мука	5	5		0,460	0,010	3,480		15,850	0,023	0,130		1,450	0,100		23,96	0,12
			2	2		0,020	2,300	0,030		21,000	0,002	0,015		0,150	0,005		375,88	0,75
					200	0,000	0,000	14,900		56,800	0,000	0,000	0,000	0,300	0,040	37	157,50	1,75
			10	10													123,50	1,24
			15	15				14,900		56,800				0,300	0,040		34,00	0,51
ВТОРОЙ УЖИН		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

ПОЛДНИК	Булочка домашняя														
	40	40	70	5,550	3,774	31,563	205,010	0,314	0,103	3,500	47,200	1,006	70	621,59	10,20
Мука	100	100		4,100	0,400	17,600	133,000	0,200	0,030		7,200	0,500		23,96	0,96
Молоко	0,5	0,5		0,700	0,600	1,100	13,000	0,010	0,030	3,500	31,000	0,050		42,37	4,24
Яйцо	5	5		0,600	0,570	7,850	0,180	0,050	0,020		4,400	0,220		6,88	3,44
Сахар	3	3		0,020	0,300	0,030	18,900	0,004	0,003		0,100	0,010		34,00	0,17
Масло сливочное	3	3					21,200				0,100	0,006		375,88	1,13
Масло растительное	3	3		1,900			17,900							66,00	0,20
Дрожжи	1	1		0,130	0,004	0,083	0,830	0,050	0,020		4,400	0,220		72,50	0,07
Кофе	1	1	200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	14	380,87	7,17
Молоко	150	150												304,50	0,30
Сахар	15	15												42,37	6,36
ИТОГО:				42,270	43,124	172,767	1 178,210	0,935	0,820	13,900	222,040	7,287		5 712,73	89,22

№ реп.	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	С	Ca	Fe					
УЖИН		Каши греческая 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	7,59		
		Сгущенное молоко	30	30														176,00	5,28	
		Гречка	20	20														50,50	1,01	
		Сахар	5	5														34,00	0,17	
		Масло сливочное	3	3														375,88	1,13	
		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		719,38	10,08		