

| № рсч.         | 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        |            | Каши 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                    |               | 30,50            | 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 сгущённым 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  |
|                |            | Сгущённое молоко                  | 30        | 30       |                         |                       |        |         | 15,000 | 56,800                         | 0,040        | 0,100 |        | 14,400  | 0,600                    |               | 176,00           | 5,28  |
|                |            | Сахар                             | 10        | 10       |                         |                       |        |         |        |                                |              |       |        |         |                          |               | 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  |
|                |            | Сок                               | 100       | 100      |                         | 0,300                 |        | 3,180   |        | 54,000                         |              |       |        |         |                          | 105           | 39,50            | 3,95  |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | ОБЕД       | Суп с клёцками 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 |
|                |            | Курица                            | 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 капустные                 |           |          | 200                     | 10,950                | 10,870 | 9,240   |        | 180,390                        | 0,100        | 0,136 | 51,100 | 97,540  | 2,002                    | 31            | 684,06           | 17,82 |
|                |            | Курица                            | 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  |
|                |            | Компот 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       |                         | 2,640                 | 0,480  | 13,600  |        | 72,400                         | 0,070        | 0,030 |        | 14,000  | 1,500                    | 41            | 44,80            | 1,79  |
| ПОЛДНИК        |            | Кофейный напиток                  |           |          | 200                     | 0,390                 | 0,380  | 15,660  |        | 65,120                         | 0,000        | 0,000 | 0,000  | 0,300   | 0,040                    | 14            | 338,50           | 0,81  |
|                |            | 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                         |              |       |        | 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        |                         |                       |        |         |        | 45,000                         |              |       |        |         |                          |               | 66,00            | 0,46  |
|                |            | ИТОГО:                            |           |          |                         | 32,258                | 33,860 | 158,678 |        | 1 113,460                      | 0,901        | 0,831 | 54,200 | 618,140 | 9,727                    |               | 3 905,45         | 73,96 |

| № 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     | Ca    | Fe    |                             |    |                  |                     |       |
|        | УЖИН       | Куряти пшениый молочный |           |          | 200                        | 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 |                             | 16 | 390,50           | 0,70                |       |
|        |            | Заварка                 | 1         | 1        |                            |                      |       |       |    |                                   |              |       |       |       |                             |    | 356,50           | 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 |                             |    | 1 058,25         | 17,68               |       |