

№ 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			B1	B2	C		Ca	Fe			
	ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями			200	5,920	9,720	22,850		204,100	0,084	0,313	1,600		204,700	0,414	103	492,25	9,60
		Вермишель	30	30		1,400	0,120	10,600		50,400		0,006			5,100	0,225		40,00	1,20
		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
		Чай с сахаром			200	0,000	0,000	15,000		56,800	0,040	0,100	0,000		14,600	0,630	16	390,50	0,87
		Заварка	1	1											0,200	0,030		336,50	0,36
		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		122,230	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		49,630								375,88	2,63
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Компот из сухофруктов			100	0,220	0,000	20,600		85,000	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				1,000			123,50	0,62
		Сахар	5	5				15,000		57,000					0,300	0,040		34,00	0,17
		Конфеты шоколадные	50	50													104	209,00	10,45
	ОБЕД	Салат из свежего огурца			60	0,670		0,310		4,560			0,520		8,800	0,440		178,12	8,51
		Огурец	70	70														112,12	7,85
		Растительное масло	10	10														66,00	0,66
		Суп картофельный с крупной рисовой			250	1,850	11,235	14,660		94,200	0,076	0,059	1,400		23,100	7,314	121	766,80	10,11
		Гов. тушенка	30	30		0,110	9,400			12,800					4,900	6,000		225,50	6,77
		Томат	3	3		0,140		0,570		2,970		0,005			0,700	0,080		54,00	0,16
		Рисовая крупа	15	15		0,240	0,030	2,700		12,230	0,030	0,010			8,300	0,800		52,00	0,78
		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
		Масло сливочное	3	3		0,010	1,560	0,020		14,000	0,003	0,020			0,600	0,004		375,88	1,13
		Картофель	80	80		1,200	0,240	10,400		48,000	0,040	0,020			3,700	0,340		9,66	0,77
		Биточек из мяса птицы и говядины			60	9,450	11,950	5,820		170,850	0,361	0,083	0,700		16,660	1,190	28	694,41	24,17
		Говядина	20	20														372,00	7,44
		Мясо птицы (грудка)	80	80		8,140	8,210	0,290		108,600	0,290	0,060			7,860	0,710		141,65	11,33
		Лук	10	10		0,080		0,500		2,300	0,001		0,700		2,400	0,060		24,88	0,25
		Хлеб пшеничный	15	15		0,700	0,300	5,000		26,000	0,020	0,003			2,000	0,200		83,00	1,25
		Масло растительное	7	7			3,000			27,000								66,00	0,46
		Яйцо	0,5	0,5		0,530	0,480	0,030		6,950	0,050	0,020			4,400	0,220		6,88	3,44
		Горькое пюре с маслом			130	11,520	3,660	29,830		153,640	0,067	0,036	6,000		40,740	0,282	29	415,88	3,11
		Горох	40	40		11,500	1,320	29,800		132,400	0,060	0,030	6,000		9,600	0,040		29,00	1,16
		Масло сливочное	5	5		0,020	2,340	0,030		21,240	0,007	0,006			1,700	0,010		375,88	1,88
		Соль	6	6											29,440	0,232		11,00	0,07
		Компот из яблок			200	0,220	0,000	21,460		84,150	0,000	0,400	0,400		8,300	0,340	40	165,50	1,83
		Изюм	10	10		0,220		6,490		27,300		0,400	0,400		0,300	0,300		131,50	1,32
		Сахар	15	15				14,970		56,850					0,300	0,040		34,00	0,51
		Хлеб ржаной	40	40		2,640	0,440	18,160		89,200	0,070	0,030			14,000	1,500	41	44,80	1,79
	ПОЛДНИК	Рыба «Минтай» по польски			80	14,570	5,985	21,900		206,550	0,183	0,283	1,500		139,450	2,300	113	208,79	13,81
		Рыба минтай	60	60		8,000	2,400			58,000	0,050	0,090				0,500		135,58	8,13
		Яйцо	0,5	0,5		0,670	0,600	0,040		8,300								6,88	3,44
		Мука	5	5		0,460	0,005	3,480		15,850	0,023	0,013			1,450	0,100		23,96	0,12
		Молоко	50	50		2,800	2,500	4,700		52,000	0,040	0,150	1,500		124,000	0,200		42,37	2,12
		Хлеб ржаной	20	20		2,640	0,480	13,680		72,400	0,070	0,030			14,000	1,500	41	44,80	0,90

	Кофейный напиток				200	0,000	0,000	19,000	45,500	0,000	0,000	0,300	0,040	14	338,50	0,81
	Кофе злаковый	1	1												304,50	0,30
	Сахар	15	15					19,000	45,500			0,300	0,040		34,00	0,51
	ИТОГО:					49,400	49,330	204,660	1 316,780	0,991	1,384	480,350	14,500		4 356,73	82,24

№ 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					0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	88	485,25	6,95
		Каша молочная манная			200				0,000							42,37	4,24
		Молоко	100	100												33,00	0,66
		Манная крупа	20	20												34,00	0,17
		Сахар	5	5												375,88	1,88
		Масло сливочное	5	5													
		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	0,76
		Заварка	1	1												356,50	0,36
		Сахар	12	12												34,00	0,41
		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		958,75	10,20