

№ 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	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	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		356,50	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	
	ОБЕД	Масло сливочное	7	7		0,040	5,400	0,070	49,630								375,88	2,63	
		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										0,520	8,800	0,440	104	209,00	10,45
	ПОЛДНИК	Салат из свежего огурца			60	0,670		0,310	4,560								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
	УЖИН	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	
	УЖИН	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	
	УЖИН	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	
		Гороховое 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	
	УЖИН	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	8,000	0,300		131,50	1,32	
		Сахар	15	15				14,970	56,850					0,300	0,040		34,00	0,51	
	ПОЛДНИК	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	
		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	
	УЖИН	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 пшеничный	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		B1	B2	C	Ca	Fe			
	УЖИН																
		Каша молочная манная			200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	88	485,25	6,95
		Молоко	100	100												42,37	4,24
		Манная крупа	20	20												33,00	0,66
		Сахар	5	5												34,00	0,17
		Масло сливочное	5	5												375,88	1,88
		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