

№ 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	Каша молочная «Архыз»			200	6,370	6,140	31,230		216,040	0,105	0,270	2,000	168,300	1,111	3	604,25	12,80
		Молоко	200	200		3,600	3,200	6,000		75,000	0,050	0,200	2,000	161,000	0,200		42,37	8,47
		Рис	15	15		0,700	0,100	7,000		33,000	0,008	0,004		0,800	0,100		52,00	0,78
		Пшено	15	15		1,150	0,300	6,600		34,800		0,040		2,700	0,200		49,50	0,74
		Гречка	15	15		0,900	0,200	6,600		33,000	0,040	0,020		2,000	0,600		50,50	0,76
		Сахар	5	5				5,000		19,000				0,100	0,001		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
		Кофейный напиток на молоке			200	2,800	2,500	19,700		109,250	0,040	0,150	1,500	124,300	0,240	14	380,87	5,05
		Кофе заварной	1	1						0,250							304,50	0,30
		Сахар	15	15				15,000		57,000				0,300	0,040		34,00	0,51
		Молоко	100	100		2,800	2,500	4,700		52,000	0,040	0,150	1,500	124,000	0,200		42,37	4,24
		Булочка с сыром и сливочным маслом			67	3,260	4,310	15,120		107,970	0,017	0,086	0,000	10,100	0,020	43	843,36	13,64
		Хлеб пшеничный	40	40		2,300	0,900	15,000		72,600	0,010	0,080		8,400	0,010		83,00	3,32
		Сыр	20	20		0,940	1,070	0,090		14,130							384,48	7,69
		Масло сливочное	7	7		0,020	2,340	0,030		21,240	0,007	0,006		1,700	0,010		375,88	2,63
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок	100	100		0,300		13,800		54,000							39,50	3,95
	ОБЕД	Икра свекольная			60	0,780	3,040	5,300		49,300	0,020	0,031	1,200	22,100	4,020	105	136,88	2,59
		Свежая	60	60		0,700	0,050	4,800		20,000	0,020			17,700	0,600		21,12	1,27
		Морковь	20	20		0,070	0,005	0,470		1,900	0,003	0,003	0,700	2,500	0,030		24,88	0,50
		Лук	20	20		0,080		0,500		2,300	0,001	0,001	0,700	2,400	0,060		24,88	0,50
		Растительное масло	5	5			2,990			27,000	0,020	0,010	0,500	2,000	3,360		66,00	0,33
		Шти из свежей капусты на курином бульоне			250	4,440	4,685	7,750		92,370	0,133	0,069	35,400	35,300	0,920	52	1 231,18	11,50
		Куры	20	20		3,000	3,000	0,100		41,000	0,100	0,020		2,700	0,250		141,65	2,83
		Капуста	100	100		0,600	0,030	1,500		8,600	0,020		34,000	24,000	0,300		24,92	2,49
		Картофель	90	90		0,540	0,090	4,500		21,600	0,030	0,020		3,000	0,200		19,97	1,80
		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
		Томат	4	4		0,140		0,570		2,970		0,005		0,700	0,080		54,00	0,22
		Масло сливочное	4	4		0,010	1,560	0,020		14,000							375,88	1,50
		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
		Макаронные изделия отарные			140	3,760	4,320	28,410		169,900	0,004	0,003	0,000	0,300	0,008	97	415,88	2,33
		Макаронные изделия	30	30		3,720	0,320	28,360		134,400							40,00	1,20
		Масло сливочное	3	3		0,040	4,000	0,050		35,500	0,004	0,003		0,300	0,008		375,88	1,13
		Тулеты из куриного мяса			60	14,830	18,405	2,140		235,370	0,084	0,123	1,400	19,450	1,458	19	792,79	14,83
		Куры	80	80		14,500	14,500	0,550		192,700	0,050	0,110		13,450	1,270		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
		Морковь	10	10		0,070	0,005	0,470		1,900	0,030	0,003	0,700	2,500	0,030		24,88	0,25
		Томат	3	3		0,140		0,570		2,970		0,006		0,800	0,090		54,00	0,16
		Сметана	10	10													171,50	1,72
		Масло сливочное	3	3		0,040	4,000	0,050		35,500	0,004	0,003		0,300	0,008		375,88	1,13
		Компот из изюма			200	0,000	0,000	15,000		56,800	0,000	0,000	0,000	0,030	0,004	40	165,50	1,83
		Изюм	10	10													131,50	1,32
		Сахар	15	15				15,000		56,800				0,030	0,004		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	Вариантка с творогом																
	Творог	50	50		80	12,030	9,674	29,173	254,490	0,117	0,316	2,200	195,400	0,750	74	789,40	15,83
	Мука	20	20			6,670	3,600	0,520	62,400							201,81	10,09
	Яйцо	0,5	0,5			4,120	0,440	27,600	133,300							23,96	0,48
	Молоко	10	10			0,540	0,580	0,010	7,560	0,040	0,030		3,300	0,220		6,88	3,44
	Масло сливочное	3	3			0,560	0,500	0,940	10,400	0,020	0,200	2,200	186,000	0,300		42,37	0,42
	Масло растительное	3	3			0,010	1,560	0,020	14,000	0,007	0,066		1,700	0,010		375,88	1,13
	Дрожжи	1	1			2,990			26,000							66,00	0,20
	Чай с сахаром				200	0,130	0,004	0,083	0,830	0,050	0,020		4,400	0,220		72,50	0,07
	Заварка	1	1			5,000	4,500	36,000	184,500	0,000	0,000	0,000	0,300	0,040	16	390,50	0,70
	Сахар	10	10			5,000	4,500	17,000	139,000							356,50	0,36
	ИТОГО:					56,210	58,154	217,223	1 602,390	0,590	1,078	43,700	589,580	10,071		5 834,91	86,85

№ 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	Ca	Fe					
	УЖИН	Геркулесовая каша			200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	59	102,37	4,93	
		Геркулес	20	20													26,00	0,52	
		Сахар	5	5													34,00	0,17	
		Молоко	100	100													42,37	4,24	
		Хлеб пшеничный	30	30	30											42	83,00	2,49	
		Чай со сгущенным молоком			200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	13	566,50	2,52	
		Заварка	1	1													356,50	0,36	
		Сгущенное молоко	10	10													176,00	1,76	
		Сахар	12	12													34,00	0,41	
		ИТОГО:				0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		751,87	9,94	