

№ 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	Y		B1	B2	C	Ca	Fe				
	ЗАВТРАК	Каша гречневая с маслом и сахаром			120	5,040	5,300	30,050		188,500	0,104	0,083	0,000	8,400	2,609		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			50,50	2,02
		Сахар	5	5				5,000		19,000				0,100	0,001			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
		Какао с молоком			200	2,200	2,000	18,600		103,200	0,030	0,120	1,200	99,380	1,240		12	323,37	4,57
		Какао	1	1														277,00	0,28
		Молоко	100	100		2,200	2,000	3,700		46,200	0,030	0,120	1,200	99,080	1,200			42,37	4,24
		Сахар	15	15				14,900		57,000				0,300	0,040			4,00	0,06
		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
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок	100	100	100	0,300		13,800		54,000							106	39,50	3,95
		Пастила	60	60	60												126	124,00	7,44
	ОБЕД	Салат "Витаминный"			60	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		4	115,80	3,15
		Капуста	60	60														24,92	1,50
		Морковь	40	40														24,88	1,00
		Растительное масло	10	10														66,00	0,66
		Рассольник на курином бульоне со сметаной			250	11,770	3,915	16,200		241,790	0,206	0,160	1,700	17,550	0,975		51	1 286,26	12,11
		Куры	20	20		1,570	1,130			16,990	0,100	0,020		2,700	0,250			141,65	2,83
		Огурцы соленые	25	25		8,100	0,010	0,400		1,800		0,005	1,000	2,900	0,070			110,50	2,76
		Картофель	100	100		1,430	0,170	12,300		182,800	0,080	0,050		7,200	0,500			19,97	2,00
		Перловая крупа	15	15		0,500	0,300	2,500		15,000	0,020	0,050		2,000	0,050			23,50	0,35
		Масло сливочное	4	4		0,020	2,300	0,030		21,000	0,002	0,015		0,150	0,005			375,88	1,50
		Лук	10	10		0,080	0,500	0,500		2,300	0,003	0,020		0,200	0,040			24,88	0,25
		Морковь	10	10		0,070	0,005	0,470		1,900	0,001		0,700	2,400	0,060			24,88	0,25
		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
		Зразы картофельные с мясом			140	21,260	26,135	33,592		454,770	0,315	0,354	42,440	47,380	3,668		131	635,26	20,85
		Мясо кур	80	80		14,560	14,720			190,400	0,056	0,120	1,440	12,800	1,280			141,65	11,33
		Картофель	200	200		4,000	0,800	32,600		154,000	0,240	0,140	40,000	20,000	1,800			19,97	3,99
		Лук	10	10		0,140	0,020	0,820		4,100	0,005	0,002	1,000	3,100	0,080			24,88	0,25
		Яйцо	0,5	0,5		2,540	2,300	0,140		31,400	0,014	0,088		11,000	0,500			6,88	3,44
		Масло сливочное	4	4		0,020	3,300	0,032		29,920		0,004		0,480	0,008			375,88	1,50
		Масло растительное	5	5			4,995			44,950								66,00	0,33
		Суп сметано-томатный			60	0,620	2,305	4,080		39,820	0,025	0,034	0,000	2,400	0,195		90	625,34	3,57
		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
		Мука	8	8		0,460	0,005	3,480		15,850	0,023	0,013		1,450	0,100			23,96	0,19
		Масло сливочное	4	4		0,020	2,300	0,030		21,000	0,002	0,015		0,150	0,005			375,88	1,50
		Хлеб ржаний	40	40	40	2,640	0,480	13,680		72,400	0,070	0,030		14,000	1,500		41	44,80	1,79
		Компот из кураги			200	0,000	0,000	15,000		57,000	0,000	0,000	0,000	0,300	0,040		39	376,00	3,93
		Курага	10	10														342,00	3,42
		Сахар	15	15				15,000		57,000				0,300	0,040			34,00	0,51

ПОЛДНИК	Пирожок с повидлом															
	Мука	50	50	80	5,360	6,084	43,823	265,490	0,117	0,316	2,200	195,500	0,765	76	689,09	13,01
	Молоко	100	100		4,120	0,440	27,600	133,300							23,96	1,20
	Масло растительное	5	5		0,560	0,500	0,940	10,400	0,020	0,200	2,200	186,000	0,300		42,37	4,24
	Масло сливочное	5	5			3,000		27,000							66,00	0,33
	Сахар	5	5		0,010	1,560	0,020	14,000	0,007	0,066		1,700	0,010		375,88	1,88
	Дрожжи	1	1				6,980	26,500				0,100	0,015		34,00	0,17
	Яйцо	0,5	0,5		0,130	0,004	0,083	0,830	0,050	0,020		4,400	0,220		72,50	0,07
	Повидло	25	25		0,540	0,580	0,010	7,560	0,040	0,030		3,300	0,220		6,88	3,44
	Чай с сахаром			200	0,000	0,000	14,900	56,800	0,000	0,000	0,000	0,300	0,040	16	390,50	0,87
	Заварка	1	1												356,50	0,36
	Сахар	15	15				14,900	56,800				0,300	0,040		34,00	0,51
	ИТОГО:				51,530	52,519	218,795	1 655,970	0,877	1,177	47,540	393,610	11,042		5 569,18	85,27

№ 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		Кулеш пшеничный			200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		18	125,87	5,89
		Пшено	30	30													49,50	1,49
		Молоко	100	100													42,37	4,24
		Сахар	5	5													34,00	0,17
		Хлеб пшеничный	30	30	30											42	83,00	2,49
		Чай с молоком			200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		5	432,87	5,00
		Заварка	1	1													356,50	0,36
		Сахар	12	12													34,00	0,41
		Молоко	100	100													42,37	4,24
		ИТОГО:				0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			641,74	13,38