

№ 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	В1	В2	C	Ca	Fe			
	ЗАВТРАК	Каша молочная геркулесовая			200	5,860	7,740	31,150	0,154	0,233	2,000	176,200	0,716	59	478,25	9,18
		Молоко	150	150		3,640	4,160	6,110	0,050	0,200	2,000	161,000	0,200		42,37	6,36
		Геркулес	30	30		2,200	1,240	20,020	0,100	0,030		15,000	0,500		26,00	0,78
		Сахар	5	5				4,990				0,100	0,010		34,00	0,17
		Масло сливочное	5	5		0,020	2,340	0,030	0,004	0,003		0,100	0,006		375,88	1,88
		Булка с маслом и сыром			57	4,180	6,870	19,800	0,074	0,104	0,000	17,600	0,810	43	843,36	9,80
		Хлеб пшеничный	40	40		3,200	0,400	19,640	0,064	0,024		9,200	0,800		83,00	3,32
		Масло сливочное	7	7		0,040	5,400	0,070	0,010	0,080		8,400	0,010		375,88	2,63
		Сыр	10	10		0,940	1,070	0,090							384,48	3,84
		Чай с лимоном			200	0,000	0,000	14,900	0,000	0,000	0,000	0,300	0,040	17	503,84	2,57
		Заварка	1	1											356,50	0,36
		Сахар	15	15				14,900				0,300	0,040		34,00	0,51
		Лимон	15	15											113,34	1,70
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок	100	100	100	0,300		13,800						105	39,50	3,95
		Мармелад	60	60	60									125	130,00	7,80
																0,00
	ОБЕД	Суп гороховый			250	3,530	2,835	10,890	0,243	0,104	1,400	47,240	0,716	58	1 016,26	6,76
		Куры	20	20		1,570	1,130		0,100	0,020		2,700	0,250		141,65	2,83
		Горох	20	20		1,000	0,040	2,500	0,060	0,030		5,000	0,100		29,00	0,58
		Картофель	50	50		0,800	0,100	7,400	0,050	0,030		4,600	0,040		19,97	1,00
		Лук	10	10		0,080		0,500		0,001	0,700	2,400	0,060		24,88	0,25
		Морковь	10	10		0,070	0,005	0,470	0,030	0,003	0,700	2,500	0,030		24,88	0,25
		Масло сливочное	2	2		0,010	1,560	0,020	0,003	0,020		0,600	0,004		375,88	0,75
		Лавровый лист	1	1		0,076	0,084	0,487		0,004	0,465	8,340	0,430		382,50	0,38
		Соль	6	6								29,440	0,232		11,00	0,07
		Вода	100	100											6,50	0,65
		Картофельная запеканка с мясом			140	21,870	12,500	35,660	0,382	0,285	40,010	36,050	3,165	20	569,26	20,32
		Куры	80	80		17,040	8,800	0,080	0,060	0,120		12,800	1,280		141,65	11,33
		Картофель	190	150		4,000	0,800	34,600	0,240	0,140	40,000	20,000	1,800		19,97	3,79
		Лук	10	10		0,140		0,910	0,080	0,010	0,010	3,100	0,080		24,88	0,25
		Яйцо	0,5	0,5		0,670	0,600	0,040							6,88	3,44
		Масло сливочное	4	4		0,020	2,300	0,030	0,002	0,015		0,150	0,005		375,88	1,50
		Томатный соус			60	0,620	2,305	4,080	0,025	0,034	0,000	2,400	0,195	25	453,84	1,79
		Томат	3	3		0,140		0,570		0,006		0,800	0,090		54,00	0,16
		Мука	5	5		0,460	0,005	3,480	0,023	0,013		1,450	0,100		23,96	0,12
		Масло сливочное	4	4		0,020	2,300	0,030	0,002	0,015		0,150	0,005		375,88	1,50
		Хлеб ржасной	40	40	40	2,640	0,480	13,680	0,070	0,030		14,000	1,500	41	44,80	1,79
		Компот из кураги			200	0,000	0,000	15,000	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				0,300	0,040		34,00	0,51

ПОЛДНИК		Комплекта рыбная														
		70	70	60	9,450	8,300	5,540	139,600	0,070	0,094	0,700	4,400	0,760	102	316,34	14,75
		15	15		8,000	2,400		58,000	0,050	0,090			0,500		135,58	9,49
		0,5	0,5		0,700	0,300	5,000	26,000	0,020	0,003		2,000	0,200		83,00	1,25
		5	5		0,670	0,600	0,040	8,300							6,88	3,44
		10	10			5,000		45,000							66,00	0,33
		20	20	20	0,080		0,500	2,300		0,001	0,700	2,400	0,060		24,88	0,25
		Хлеб ржаной														
		200	200	200	2,800	2,500	19,700	109,250	0,040	0,150	1,500	124,300	0,240	41	44,80	0,90
		1	1					0,250						14	380,87	4,88
		10	10				15,000	57,000				0,300	0,040		304,50	0,30
		100	100		2,800	2,500	4,700	52,000	0,040	0,150	1,500	124,000	0,200		34,00	0,34
		Молоко														
		ИТОГО:														
					51,250	43,530	184,200	1 290,010	1,058	1,034	45,610	422,790	8,182		5 197,12	88,41

№ реп.	Приём пищи	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции (выход), г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг	№ тех. карты	Стоимость (руб.)	Сумма
	УЖИН	Плов фруктовый			180	Б	Ж	У		0,000	В1	В2	С		Са	Fe		
		Рис	30	30		0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	8	0,000	0,000	593,38	3,91
		Изюм	8	8													52,00	1,56
		Сахар	5	5													131,50	1,05
		Масло сливочное	3	3													34,00	0,17
		Чай с молоком			200	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	5	0,000	0,000	375,88	1,13
		Заварка	1	1													432,87	5,10
		Сахар	15	15													356,50	0,36
		Молоко	100	100													34,00	0,51
		Хлеб пшеничный	30	30	30												42,37	4,24
		ИТОГО:				0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	42			83,00	2,49
										0,000					0,000	0,000	1 109,25	11,50