

№ 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	Вареники «ленивые» со сливочным маслом			110	28,830	14,230	60,060	507,160	0,128	0,299	0,500	1,063	176,300	1,063	98	342,53	16,34	
		Творог	60	60		23,750	8,750	19,000	258,800	0,050	0,250	0,500		164,000	0,400		201,81	12,11	
		Масло сливочное	5	5		0,040	4,000	0,050	35,500	0,004	0,003			0,300	0,008		75,88	0,38	
		Мука	10	10		4,500	0,900	36,000	186,300	0,034	0,016			8,600	0,420		23,96	0,24	
		Яйцо	0,5	0,5		0,540	0,580	0,010	7,560	0,040	0,030			3,300	0,220		6,88	3,44	
		Сахар	5	5				5,000	19,000					0,100	0,015		34,00	0,17	
		Кофейный напиток			200	0,139	0,144	15,039	59,080	0,000	0,000	0,000	0,400	0,300	0,400	14	338,50	0,81	
		Кофе злаковый	1	1		0,139	0,144	0,069	2,230								304,50	0,30	
		Сахар	15	15				14,970	56,850					0,300	0,400		34,00	0,51	
		Булка со сливочным маслом			37	2,359	6,360	15,010	128,230	0,090	0,170	0,000	0,600	14,400	0,600	44	458,88	5,95	
		Хлеб пшеничный	40	40		2,310	0,900	14,940	78,600	0,080	0,090			6,000	0,590		83,00	3,32	
		Масло сливочное	7	7		0,049	5,460	0,070	49,630	0,010	0,080			8,400	0,010		375,88	2,63	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Мандарин	100	100												89	84,75	8,48	
	ОБЕД	Салат из моркови с изюмом			60	0,700	3,030	1,800	37,800	0,035	0,030	23,000	3,660	26,000	3,660	9	222,38	2,81	
		Морковь	60	60		0,700	0,040	1,800	10,800	0,015	0,020	22,500	0,300	24,000	0,300		24,88	1,49	
		Изюм	5	5													131,50	0,66	
		Масло растительное	10	10			2,990		27,000	0,020	0,010	0,500	3,360	2,000	3,360		66,00	0,66	
		Суп полевой на курином бульоне			250	3,940	3,900	14,270	107,460	0,189	0,083	1,300	1,032	19,800	1,032	55	647,76	7,64	
		Куры	20	20		2,100	2,200	0,080	28,900	0,100	0,020			2,700	0,250		141,65	2,83	
		Пшено	15	15		0,600	0,140	3,100	16,700		0,002			1,300	0,100		49,50	0,74	
		Морковь	10	10		0,100		0,560	2,640	0,006	0,007	0,400	0,070	5,100	0,070		24,88	0,25	
		Лук	10	10		0,150		0,860	3,870		0,002	0,900	0,008	3,100	0,008		24,88	0,25	
		Масло сливочное	4	4		0,010	1,560	0,010	14,680	0,003	0,002			0,600	0,004		375,88	1,50	
		Картофель	100	100		0,980		9,660	40,670	0,080	0,050			7,000	0,600		19,97	2,00	
		Соль	6	6										29,440	0,232		11,00	0,07	
		Шницель из куриного и говяжьего мяса			60	19,577	19,400	15,959	294,387	0,331	0,522	7,300	2,550	15,940	2,550	22	1 070,29	22,26	
		Говядина	20	20		3,720	3,200		43,000	0,060	0,420	7,000	1,380	7,400	1,380		372,00	7,44	
		Куры	60	60		14,500	12,650	0,560	191,960	0,030	0,060			7,400	0,700		141,65	8,50	
		Лук	10	10		0,060		0,380	1,720		0,008	0,300	0,030	1,200	0,030		24,88	0,25	
		Масло растительное	4	4			2,000		17,980								66,00	0,26	
		Масло сливочное	3	3		0,007	0,780	0,010	7,090	0,001	0,001			0,300	0,020		375,88	1,13	
		Яйцо	0,5	0,5		0,520	0,470	0,029	6,437	0,040	0,030			3,300	0,220		6,88	3,44	
		Хлеб пшеничный	15	15		0,770	0,300	14,980	26,200	0,200	0,003			2,000	0,200		83,00	1,25	
		Тушёная капуста			140	1,672	3,130	10,360	75,890	0,012	0,078	103,900	1,108	82,100	1,108	21	504,56	6,65	
		Капуста	180	180		1,280		8,320	38,400		0,060	103,000	0,900	72,000	0,900		24,92	4,49	
		Томат	3	3		0,144		0,570	2,970		0,005			0,600	0,070		54,00	0,16	
		Лук	10	10		0,120		0,760	3,440		0,002	0,900		3,100	0,080		24,88	0,25	
		Морковь	10	10		0,100	0,010	0,670	2,720	0,006	0,007			5,100	0,050		24,88	0,25	
		Масло сливочное	4	4		0,028	3,120	0,040	28,360	0,006	0,004			1,300	0,008		375,88	1,50	
		Хлеб ржаной	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	56,800	0,000	0,000	0,000	0,040	0,300	0,040	39	376,00	3,93	
		Курага	10	10													342,00	3,42	
		Сахар	15	15				15,000	56,800					0,300	0,040		34,00	0,51	

