

№ 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	С	Fe		B1	B2	C	Ca	Fe				
	ЗАВТРАК	Каша молочная «Боярская»			200	7,727	7,205	39,625	262,240	0,057	0,556	2,150	174,800	0,961	85	633,25	9,66			
		Молоко	150	150		3,600	3,200	6,000	75,000	0,050	0,200	2,000	161,000	0,200		42,37	6,36			
		Пшено	30	30		4,025	0,105	23,100	121,800		0,140		9,500	0,700		49,50	1,49			
		Изюм	4	4		0,072		5,475	11,040		0,150	0,150	2,500	0,050		131,50	0,53			
		Сахар	5	5				5,000	19,000				0,100	0,001		34,00	0,17			
		Масло сливочное	3	3			0,030	3,900	0,050	35,400	0,007	0,066		1,700	0,010		375,88	1,13		
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Какао с молоком			200	0,000	0,000	14,900	57,000	0,000	0,000	0,000	0,300	0,040	15	323,37	4,57			
		Какао	1	1												277,00	0,28			
		Молоко	100	100												42,37	4,24			
		Сахар	15	15									0,300	0,040		4,00	0,06			
		Булка с маслом			37	2,359	6,046	15,030	128,230	0,090	0,170	0,000	14,400	0,600	44	514,16	5,48			
		Хлеб пшеничный	40	40		2,310	0,900	14,940	78,600	0,080	0,090		6,000	0,590		83,00	3,32			
	ОБЕД	Масло шоколадное	5	5		0,049	5,146	0,090	49,630	0,010	0,080		8,400	0,010		431,16	2,16			
		Сок	100	100		0,300		13,800	54,000						105	39,50	3,95			
		Шоколад	15	15											104	589,00	8,84			
		Салат из капусты с растительным маслом			60	0,700	2,990	2,380	39,760	0,020	0,020	26,200	27,900	0,350	49	90,92	3,15			
		Капуста	100	100		0,700		2,380	12,800	0,020	0,020	26,200	27,900	0,350		24,92	2,49			
		Масло растительное	10	10			2,990		26,960							66,00	0,66			
		Суп мянный с зренками на курином бульоне			250	5,890	4,606	24,500	164,520	0,166	0,056	1,100	44,640	1,076	120	611,29	4,48			
		Куры	20	20		2,180	2,300	0,080	28,920	0,100	0,020		2,700	0,250		141,65	2,83			
		Крупа манная	10	10		2,060	0,200	13,500	65,600	0,020	0,006		3,000	0,100		33,00	0,33			
		Лук	10	10		0,070	0,500		2,400		0,001	0,700	2,400	0,060		24,88	0,25			
		Морковь	10	10		0,070	0,006	0,500	1,000	0,003	0,003	0,400	2,500	0,030		24,88	0,25			
		Масло сливочное	2	2		0,010	1,500	0,020	14,200	0,003	0,020		0,600	0,004		375,88	0,75			
		Соль	6	6									29,440	0,232		11,00	0,07			
		Сухарики из хлеба пшеничного	20	20		1,500	0,600	9,900	52,400	0,040	0,006		4,000	0,400	79	83,00	1,66			
		Куриная грудка тушёная с овощами			60	13,050	14,506	1,510	188,600	0,036	0,084	1,100	12,900	0,794	124	653,70	17,06			
		Куриная грудка	70	70		12,900	13,000	0,490	171,000	0,030	0,060		7,400	0,700		228,06	15,96			
		Морковь	7	7		0,070	0,006	0,500	2,400	0,003	0,003	0,400	2,500	0,030		24,88	0,17			
		Лук	7	7		0,070		0,500	1,000		0,001	0,700	2,400	0,060		24,88	0,17			
		Масло сливочное	2	2		0,010	1,500	0,020	14,200	0,003	0,020		0,600	0,004		375,88	0,75			
		Рисовый гарнир			140	1,630	4,300	28,550	174,400	0,037	0,076	0,000	4,900	0,410	115	427,88	3,21			
		Рис	40	40		1,600	0,400	28,500	139,000	0,030	0,010		3,200	0,400		52,00	2,08			
		Масло сливочное	3	3		0,030	3,900	0,050	35,400	0,007	0,066		1,700	0,010		375,88	1,13			
		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 черешни			200	0,000	0,000	14,900	56,800	0,000	0,000	0,000	0,300	0,040	96	356,50	2,77			
	ПОЛДНИК	Чернослив	7	7											322,50	2,26				
		Сахар	15	15				14,900	56,800				0,300	0,040		34,00	0,51			
		Тёртого рыбные			60	10,900	2,000	5,710	87,000	0,120	0,124	0,700	8,800	0,980	75	250,34	13,75			
		Рыба Минтай	65	65		9,600	1,200		49,800	0,050	0,090			0,500		135,58	8,81			
		Яйцо	0,5	0,5		0,500	0,500	0,030	7,800	0,050	0,020		4,400	0,220		6,88	3,44			
		Лук	10	10		0,100		0,700	3,200		0,011	0,700	2,400	0,060		24,88	0,25			
		Хлеб пшеничный	15	15		0,700	0,300	4,980	26,200	0,020	0,003		2,000	0,200		83,00	1,25			
		Суп сметанно-томатный			60	1,280	3,840	6,000	77,600	0,020	0,022	0,000	5,800	0,210	90	315,46	1,40			
		Сметана	5	5		0,280	2,200	0,300	20,600		0,010		3,600	0,030		171,50	0,86			
		Томат	4	4		0,200		0,700	3,900		0,006		0,800	0,090		54,00	0,22			
		Мука	8	8		0,800	0,080	5,000	27,000	0,020	0,006		1,400	0,090		23,96	0,19			
		Масло растительное	2	2			1,560		26,100							66,00	0,13			

