

№ рп.	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	Кулеи рисовый молочный			200	5,920	9,720	22,850	204,100		0,084	0,313	1,600	204,700	0,414		45	648,27	13,64
		Рис	35	30		1,400	0,120	10,600	50,400			0,006		5,100	0,225			43,00	1,51
		Молоко	200	200		4,480	5,600	7,200	99,200		0,080	0,304	1,600	199,200	0,166			46,70	9,34
		Сахар	5	5				5,000	19,000					0,100	0,015			46,89	0,23
		Масло сливочное	5	5			0,040	4,000	0,050	35,500		0,004	0,003		0,300	0,008		511,68	2,56
		Какао с молоком				200	0,000	0,000	15,000	56,800		0,040	0,100	0,000	14,400	0,600	15	215,59	7,83
		Какао		1	1													122,00	0,12
			Молоко	150	150		1,120	1,000	1,880	20,800		0,040	0,400	4,400	372,000	0,600		46,70	7,01
			Сахар	15	15				15,000	56,800		0,040	0,100		14,400	0,600		46,89	0,70
			Булка с маслом			37	2,340	6,300	15,070	122,200		0,010	0,080	0,000	8,400	0,010	44	599,74	7,10
		Хлеб пшеничный	40	40		2,300	0,900	15,000	72,600		0,010	0,080		8,400	0,010		88,06	3,52	
		Масло сливочное	7	7		0,040	5,400	0,070	49,600								511,68	3,58	
																		0,00	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Компот из сухофруктов			100	0,220	0,000	24,600	73,500		0,100	0,000	0,000	1,300	0,040	37	126,89	0,63	
		Сухофрукты	5	5		0,220		5,600	28,000		0,100			1,000			80,00	0,40	
		Сахар	5	5				19,000	45,500					0,300	0,040		46,89	0,23	
	ОБЕД	Суп крестьянский на курином бульоне			250	3,530	2,835	10,890	84,190		0,243	0,104	1,400	47,240	0,716	111	1 153,76	11,66	
		Куры	20	20		1,570	1,130		16,990		0,100	0,020		2,700	0,250		141,65	2,83	
		Капуста	100	100		1,000	0,040	2,500	15,000		0,060	0,030		5,000	0,100		27,89	2,79	
		Пшено	30	30		0,800	0,100	7,400	34,000		0,050	0,030		4,600	0,040		30,00	0,90	
		Лук	10	10		0,080		0,500	2,300			0,001	0,700	2,400	0,060		27,89	0,28	
		Морковь	10	10		0,070	0,005	0,470	1,900		0,030	0,003	0,700	2,500	0,030		27,89	0,28	
		Масло сливочное	5	5		0,010	1,560	0,020	14,000		0,003	0,020		0,600	0,004		511,68	2,56	
		Сметана	10	10													176,25	1,76	
		Лавровый лист	1	1		0,076	0,084	0,487	3,130			0,004	0,465	8,340	0,430		200,00	0,20	
		Соль	6	6										29,440	0,232		10,51	0,06	
		Суфле из вермишели и мяса птицы			180	14,040	13,980	29,230	305,560		0,087	0,236	0,600	69,000	1,610	128	746,03	25,76	
		Куры	80	80		8,000	8,000	0,300	106,000		0,030	0,060		7,400	0,700		141,65	11,33	
		Молоко	100	100		1,100	1,000	1,900	21,000		0,010	0,060	0,600	49,000	0,080		46,70	4,67	
		Масло сливочное	5	5		0,200	3,900	0,020	37,000		0,007	0,066		1,700	0,010		511,68	2,56	
		Яйцо	1	1		0,540	0,580	0,010	7,560		0,040	0,030		3,300	0,220		6,00	6,00	
		Вермишель	30	30		4,200	0,500	27,000	134,000			0,020		7,600	0,600		40,00	1,20	
		Компот из лимона			200	0,000	0,000	14,970	56,850		0,000	0,000	0,000	0,300	0,040	6	40,72	2,27	
		Лимон	10	10													156,80	1,57	
		Сахар	15	15				14,970	56,850					0,300	0,040		46,89	0,70	
		Хлеб ржаной	40	40	40	2,640	0,440	18,160	89,200		0,070	0,030		14,000	1,500	41	47,52	1,90	

ПОЛДНИК	Внедрит															
	Картофель	100	100	120	3,460	4,500	25,100	151,300	0,457	0,232	1,470	41,130	1,918	78	357,24	11,56
	Масло растительное	10	10		2,200	0,440	18,980	88,000	0,140	0,080		12,000	1,080		26,03	2,60
	Свекла	60	60		0,040	4,000	0,050	35,500	0,004	0,003		0,300	0,008		60,00	0,60
	Лук	10	10		0,570	0,030	3,370	14,200		0,019		14,200	0,570		26,03	1,56
	Морковь	30	30		0,080	0,500	0,500	2,300	0,005		0,600	2,000	0,040		27,89	0,28
	Зелёный горошек	30	30		0,200	0,010	1,000	5,300	0,107	0,120	0,800	8,800	0,120		27,89	0,84
	Солёный огурец	30	10		0,300	0,010	0,850	4,800	0,200	0,010		1,780	0,050		80,00	2,40
	Сельдь с луком и растительным маслом			20	0,070	0,010	0,350	1,200	0,001		0,070	2,050	0,050		109,40	3,28
	Сельдь	45	40		4,680	5,640	0,550	71,800	0,009	0,003	0,600	2,300	0,048	77	209,12	6,33
	Лук	10	10		4,560	1,640		34,000							121,23	5,46
	Масло растительное	10	10		0,080		0,500	2,300	0,005		0,600	2,000	0,040		27,89	0,28
	Хлеб ржаной	20	20	20	0,040	4,000	0,050	35,500	0,004	0,003		0,300	0,008		60,00	0,60
	Чай с сахаром			200	0,390	0,380	15,110	66,820	0,000	0,000	0,000	0,300	0,040	16	47,52	0,89
	Заварка	1	1		0,390	0,380	0,760	8,320							190,00	0,19
	Сахар	15	10				14,350	58,500				0,300	0,040		46,89	0,70
	ИТОГО:				37,220	43,795	191,530	1 282,320	1,100	1,098	5,670	403,070	6,936		4 237,20	90,49

№ 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	Омлет			80	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	38	76,97	8,92
		Яйцо	1	1														6,00	6,00
		Молоко	60	60														46,70	2,80
		Мука	5	5														24,27	0,12
		Хлеб ржаной	20	20	20												41	47,52	0,95
		Кофейный напиток с молоком			200												14	283,59	7,90
		Кофе	1	1														190,00	0,19
		Молоко	150	150														46,70	7,01
		Сахар	15	15														46,89	0,70
		ИТОГО:				0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000		408,08	17,77