

№ реч.	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
						Б	Ж	У	Y		B1	B2	C	Ca	Fe					
ЗАВТРАК		Кулебя молочный пшениый			200	3,340	4,820	20,220		133,320	0,104	0,083	7,500	64,700	0,356		18	635,27	10,23	
		Молоко	140	140		1,400	1,600	2,350		29,000	0,020	0,070	7,500	62,000	0,100			46,70	6,54	
		Пшено	30	30		0,530	0,670	3,660		16,450	0,070	0,002		1,000	0,050			30,00	0,90	
		Масло сливочное	5	5		0,010	2,350	0,010		21,870	0,004	0,003		0,100	0,006			511,68	2,56	
		Сахар	5	5		1,400	0,200	14,200		66,000	0,010	0,008		1,600	0,200			46,89	0,23	
		Какао с молоком			200	0,000	0,000	11,444		46,800	0,000	0,000	0,000	0,200	0,030	15	215,59	5,50		
		Сахар	15	15				11,444		46,800				0,200	0,030			122,00	0,12	
		Какао	1	1														46,70	4,67	
		Молоко	100	100																
		Булка с маслом			47	2,520	5,850	14,510		119,480	0,090	0,170	0,000	14,400	0,600	44	593,66	7,06		
		Хлеб пшеничный	40	40		2,490	0,390	14,480		68,100	0,080	0,090		6,000	0,590			88,06	3,52	
		Масло шоколадное	7	7		0,030	5,460	0,030		51,380	0,010	0,080		8,400	0,010			505,60	3,54	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		Сок	100	100		0,300		13,800		54,000						105	44,00	4,40		
	ОБЕД		Салат из капусты с кукурузой			60	0,600	3,030	4,020		42,200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	49	175,89	4,47	
		Капуста	60	60		0,600	0,040	4,020		16,200								27,89	1,67	
		Кукуруза	25	25														88,00	2,20	
		Масло растительное	10	10			2,990			26,000								60,00	0,60	
		Щи из морской капусты			250	3,620	3,830	16,930		75,020	0,189	0,106	2,200	22,600	1,014	63	1 207,41	12,58		
		Куры	20	20		1,780	0,660			13,400	0,100	0,020		2,700	0,250			141,65	2,83	
		Масло сливочное	2	2		0,010	1,560	0,010		14,680	0,003	0,020		0,600	0,004			511,68	1,02	
		Картофель	80	100		0,700		6,900		29,050	0,030	0,020		3,000	0,200			26,03	2,08	
		Морская капуста	20	20		0,180	0,040	0,600		1,000	0,010	0,002	1,000	3,000	0,200			79,51	1,59	
		Яйцо	0,5	0,5		0,600	0,570	7,850		~ 0,180	0,040	0,030		3,300	0,220			6,00	3,00	
		Лук	10	10		0,150		0,860		3,870	0,002	0,002	0,900	3,100	0,080			27,89	0,28	
		Морковь	10	10		0,100		0,560		2,640	0,006	0,007	0,300	5,100	0,050			27,89	0,28	
		Сметана	7	10		0,100	1,000	0,150		10,200		0,005		1,800	0,010			176,25	1,23	
		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	
		Рулет с макаронами			140	22,980	18,030	27,470		323,160	0,143	0,172	0,700	54,440	2,536	116	1 199,40	22,02		
		Куры	60	60		11,000	11,200	0,420		147,000	0,030	0,060		7,400	0,700			141,65	8,50	
		Говядина	20	20		6,400	4,200			65,600	0,040	0,060		4,400	1,120			372,89	7,46	
		Хлеб пшеничный	10	10		0,770	0,300	4,980		26,200	0,020	0,003		2,000	0,200			88,06	0,88	
		Лук	10	10		0,100		0,610		2,500	0,001	0,001	0,700	2,400	0,060			27,89	0,28	
		Масло сливочное	2	2		0,010	1,560	0,010		14,680	0,003	0,020		0,600	0,004			511,68	1,02	
		Яйцо	0,5	0,5		0,600	0,570	7,850		0,180	0,050	0,020		4,400	0,220			6,00	3,00	
		Вермишель	20	20		4,100	0,200	13,600		67,000		0,008		3,800				40,72	0,81	
		Соль	6	6										29,440	0,232			10,51	0,06	
		Соус сметано-томатный			60	0,720	3,310	4,230		50,020	0,025	0,156	0,000	4,200	0,205	90	772,20	2,56		
		Томат	3	3		0,140		0,570		2,970		0,006		0,800	0,090			60,00	0,18	
		Сметана	7	10		0,100	1,000	0,150		10,200		0,005		1,800	0,010			176,25	1,23	
		Мука	5	5		0,460	0,010	3,480		15,850	0,023	0,130		1,450	0,100			24,27	0,12	
		Масло сливочное	2	2		0,020	2,300	0,030		21,000	0,002	0,015		0,150	0,005			511,68	1,02	
		Компот из сухофруктов			200	0,000	0,000	14,900		56,800	0,000	0,000	0,000	0,300	0,040	37	126,89	1,50		
		Сухофрукты	10	10														80,00	0,80	
		Сахар	15	15				14,900		56,800				0,300	0,040			46,89	0,70	
		Хлеб ржаной	40	40		2,640	0,480	13,680		72,400	0,070	0,030		14,000	1,500	41	47,52	1,90		

ПОДЛИК	Булочка домашняя														
			70	5,550	3,774	31,563	205,010	0,314	0,103	3,500	47,200	1,066	70	768,34	10,66
	40	40		4,100	0,400	17,600	133,000	0,200	0,030		7,200	0,500		24,27	0,97
	100	100		0,700	0,600	1,100	13,000	0,010	0,030	3,500	31,000	0,050		46,70	4,67
	0,5	0,5		0,600	0,570	7,850	0,180	0,050	0,020		4,400	0,220		6,00	3,00
	5	5				4,900	18,900				0,100	0,010		46,89	0,23
	3	3		0,020	0,300	0,030	21,200	0,004	0,003		0,100	0,006		511,68	1,54
	3	3			1,900		17,900							60,00	0,18
	1	1		0,130	0,004	0,083	0,830	0,050	0,020		4,400	0,220		72,80	0,07
	Кофейный напиток с молоком		200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	14	283,59	7,90
	1	1												190,00	0,19
	150	150												46,70	7,01
	15	15												46,89	0,70
	ИТОГО:			42,270	43,124	172,767	1 178,210	0,935	0,820	13,900	222,040	7,287		6 069,76	90,79

№ реч.	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	Каши гречневая на сгущенном молоке			200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		1	313,76	10,38	
		Сгущенное молоко	25	25													160,17	4,00	
		Гречка	30	30													60,00	1,80	
		Сахар	8	8													46,89	0,38	
		Масло сливочное	3	3													511,68	1,54	
		Чай с молоком			200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		5	283,59	4,96	
		Заварка	1	1													190,00	0,19	
		Сахар	12	12													46,89	0,56	
		Молоко	90	90													46,70	4,20	
		Хлеб пшеничный	30	30	30											42	88,06	2,64	
		ИТОГО:				0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			401,82	17,98	