

| № 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      |  |                                | B1           | B2    | C      |       | Ca                       | Fe     |  |               |                  |       |
| ЗАВТРАК                 |            | Каши молочная «Дружба»          |           |          | 200                     | 6,370                 | 6,140  | 31,230 |  | 216,040                        | 0,105        | 0,330 | 2,000  |       | 168,300                  | 1,111  |  | 3             | 738,27           | 11,13 |
|                         |            | Молоко                          | 150       | 150      |                         | 3,600                 | 3,200  | 6,000  |  | 75,000                         | 0,050        | 0,200 | 2,000  |       | 161,000                  | 0,200  |  |               | 46,70            | 7,01  |
|                         |            | Рис                             | 10        | 10       |                         | 0,700                 | 0,100  | 7,000  |  | 33,000                         | 0,008        | 0,004 |        |       | 0,800                    | 0,100  |  |               | 43,00            | 0,43  |
|                         |            | Пшено                           | 10        | 10       |                         | 1,150                 | 0,300  | 6,600  |  | 34,800                         |              | 0,040 |        |       | 2,700                    | 0,200  |  |               | 30,00            | 0,30  |
|                         |            | Гречка                          | 10        | 10       |                         | 0,900                 | 0,200  | 6,600  |  | 33,000                         | 0,040        | 0,020 |        |       | 2,000                    | 0,600  |  |               | 60,00            | 0,60  |
|                         |            | Сахар                           | 5         | 5        |                         |                       |        | 5,000  |  | 19,000                         |              |       |        |       | 0,100                    | 0,001  |  |               | 46,89            | 0,23  |
|                         |            | Масло сливочное                 | 5         | 5        |                         | 0,020                 | 2,340  | 0,030  |  | 21,240                         | 0,007        | 0,066 |        |       | 1,700                    | 0,010  |  |               | 511,68           | 2,56  |
|                         |            | Чай с молоком                   |           |          | 200                     | 2,200                 | 2,000  | 18,600 |  | 103,000                        | 0,030        | 0,120 | 1,200  |       | 99,380                   | 1,240  |  | 5             | 283,59           | 7,90  |
|                         |            | Заварка                         | 1         | 1        |                         |                       |        |        |  |                                |              |       |        |       |                          |        |  |               |                  |       |
|                         |            | Сахар                           | 15        | 15       |                         |                       |        | 14,900 |  | 56,800                         |              |       |        |       | 0,300                    | 0,040  |  |               | 46,89            | 0,70  |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК          |            | Молоко                          | 150       | 150      |                         | 2,200                 | 2,000  | 3,700  |  | 46,200                         | 0,030        | 0,120 | 1,200  |       | 99,080                   | 1,200  |  |               | 46,70            | 7,01  |
|                         |            | Булка с маслом и сыром          | 37        | 37       |                         | 3,240                 | 5,800  | 19,710 |  | 144,800                        | 0,074        | 0,104 | 0,000  |       | 17,600                   | 0,810  |  | 43            | 989,18           | 11,78 |
|                         |            | Хлеб пшеничный                  | 40        | 40       |                         | 3,200                 | 0,400  | 19,640 |  | 95,200                         | 0,064        | 0,024 |        |       | 9,200                    | 0,800  |  |               | 88,06            | 3,52  |
|                         |            | Масло сливочное                 | 7         | 7        |                         | 0,040                 | 5,400  | 0,070  |  | 49,600                         | 0,010        | 0,080 |        |       | 8,400                    | 0,010  |  |               | 511,68           | 3,58  |
|                         |            | Сыр                             | 12        | 12       |                         |                       |        |        |  |                                |              |       |        |       |                          |        |  |               | 389,44           | 4,67  |
|                         |            | 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           | 1,03  |
|                         |            | Сухофрукты                      | 10        | 10       |                         | 0,220                 |        | 5,600  |  | 28,000                         | 0,100        |       |        |       | 1,000                    |        |  |               | 80,00            | 0,80  |
|                         |            | Сахар                           | 5         | 5        |                         |                       |        | 19,000 |  | 45,500                         |              |       |        |       | 0,300                    | 0,040  |  |               | 46,89            | 0,23  |
|                         |            | Салат из капусты с растительным |           |          | 60                      | 0,700                 | 2,990  | 2,380  |  | 39,760                         | 0,020        | 0,020 | 26,200 |       | 27,900                   | 0,350  |  | 49            | 87,89            | 3,39  |
|                         |            | Капуста                         | 100       | 100      |                         | 0,700                 |        | 2,380  |  | 12,800                         | 0,020        | 0,020 | 26,200 |       | 27,900                   | 0,350  |  |               | 27,89            | 2,79  |
| ОБЕД                    |            | Масло растительное              | 10        | 10       |                         |                       | 2,990  |        |  | 26,960                         |              |       |        |       |                          |        |  |               | 60,00            | 0,60  |
|                         |            | Сексальские на курином бульоне  |           |          | 250                     | 4,600                 | 5,715  | 11,090 |  | 113,500                        | 0,137        | 0,133 | 0,900  |       | 30,700                   | 1,224  |  | 2             | 1 148,18         | 10,68 |
|                         |            | Куры                            | 20        | 20       |                         | 3,000                 | 3,000  | 0,100  |  | 41,000                         | 0,100        | 0,020 |        |       | 2,700                    | 0,250  |  |               | 141,65           | 2,83  |
|                         |            | Свекла                          | 80        | 80       |                         | 0,700                 | 0,050  | 4,800  |  | 20,000                         |              | 0,020 |        |       | 17,700                   | 0,600  |  |               | 26,03            | 2,08  |
|                         |            | Картофель                       | 60        | 60       |                         | 0,600                 | 0,100  | 5,000  |  | 24,000                         | 0,030        | 0,020 |        |       | 3,000                    | 0,270  |  |               | 26,03            | 1,56  |
|                         |            | Лук                             | 7         | 7        |                         | 0,080                 |        | 0,500  |  | 2,300                          | 0,001        |       | 0,700  |       | 2,400                    | 0,060  |  |               | 27,89            | 0,20  |
|                         |            | Морковь                         | 10        | 10       |                         | 0,070                 | 0,005  | 0,470  |  | 1,900                          | 0,003        | 0,003 | 0,200  |       | 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  |
|                         |            | Соль                            | 8         | 8        |                         |                       |        |        |  |                                |              |       |        |       | 29,440                   | 0,232  |  |               | 10,51            | 0,08  |
|                         |            | Лавровый лист                   | 1         | 1        |                         | 0,076                 | 0,084  | 0,487  |  | 3,130                          |              |       | 0,004  | 0,465 | 8,340                    | 0,430  |  |               | 200,00           | 0,20  |
| ПЛОДОВО-ОВОЩНЫЙ ЗАВТРАК |            | Яйцо                            | 0,5       | 0,5      |                         | 0,635                 | 0,575  | 0,035  |  | 7,850                          |              |       |        |       |                          |        |  |               | 6,00             | 0,00  |
|                         |            | Сметана                         | 5         | 5        |                         | 0,140                 | 1,000  | 0,200  |  | 10,300                         | 0,050        |       |        |       | 1,800                    | 0,010  |  |               | 176,50           | 0,88  |
|                         |            | Плов рисовый с маслом кур       |           |          | 200                     | 215,995               | 19,245 | 27,390 |  | 344,310                        | 0,059        | 0,689 | 11,900 |       | 24,330                   | 18,742 |  | 35            | 872,02           | 16,98 |
|                         |            | Куры                            | 80        | 80       |                         | 11,600                | 11,600 | 0,440  |  | 154,160                        | 0,040        | 0,088 |        |       | 10,760                   | 1,016  |  |               | 141,65           | 11,33 |
|                         |            | Рис                             | 40        | 40       |                         | 204,000               | 0,300  | 25,000 |  | 115,000                        | 0,010        | 0,560 | 11,000 |       | 7,200                    | 17,500 |  |               | 43,00            | 1,72  |
|                         |            | Томат                           | 5         | 5        |                         | 0,230                 |        | 0,950  |  | 4,950                          | 0,008        |       |        |       | 1,170                    | 0,130  |  |               | 60,00            | 0,30  |
|                         |            | Лук                             | 7         | 7        |                         | 0,080                 |        | 0,500  |  | 2,300                          | 0,001        |       | 0,700  |       | 2,400                    | 0,060  |  |               | 27,89            | 0,20  |
|                         |            | Морковь                         | 10        | 10       |                         | 0,070                 | 0,005  | 0,470  |  | 1,900                          | 0,003        | 0,003 | 0,200  |       | 2,500                    | 0,030  |  |               | 27,80            | 0,28  |
|                         |            | Масло сливочное                 | 5         | 5        |                         | 0,015                 | 2,340  | 0,030  |  | 21,000                         | 0,005        | 0,030 |        |       | 0,300                    | 0,006  |  |               | 511,68           | 2,56  |
|                         |            | Масло растительное              | 10        | 10       |                         |                       | 5,000  |        |  | 45,000                         |              |       |        |       |                          |        |  |               | 60,00            | 0,60  |
| ПЛОДОВО-ОВОЩНЫЙ ЗАВТРАК |            | Компот из лимона                |           |          | 200                     | 0,090                 | 0,010  | 15,200 |  | 66,100                         | 0,000        | 3,000 | 5,000  |       | 0,300                    | 0,040  |  | 6             | 203,69           | 3,06  |
|                         |            | Лимон                           | 15        | 15       |                         | 0,090                 | 0,010  | 0,300  |  | 9,300                          |              | 3,000 | 5,000  |       |                          |        |  |               | 156,80           | 2,35  |
|                         |            | Сахар                           | 15        | 15       |                         |                       |        | 14,900 |  | 56,800                         |              |       |        |       | 0,300                    | 0,040  |  |               | 46,89            | 0,70  |
|                         |            | Хлеб ржаной                     | 40        | 40       |                         | 2,640                 | 0,480  | 13,600 |  | 72,400                         | 0,070        | 0,030 |        |       | 14,000                   | 1,500  |  | 41            | 47,52            | 1,90  |

| ПОДЛИК | Кефир          | 200 | 200 | 200 | 9,000   | 2,700  | 6,300   | 92,000    | 0,300 | 223,000 | 0,100   | 86     | 50,50    | 10,10 |
|--------|----------------|-----|-----|-----|---------|--------|---------|-----------|-------|---------|---------|--------|----------|-------|
|        | Хлеб пшеничный | 40  | 40  | 40  | 3,200   | 0,400  | 19,640  | 95,200    | 0,064 | 9,200   | 0,800   | 42     | 88,06    | 3,52  |
|        | Шоколад        | 15  | 15  | 15  |         |        |         |           |       |         |         | 104    | 596,62   | 8,95  |
|        | ИТОГО:         |     |     |     | 248,255 | 45,480 | 189,740 | 1 360,610 | 0,659 | 47,200  | 616,010 | 25,957 | 5 232,41 | 90,42 |

| № рец. | Приём пищи | Наименование блюда   | Брутто, г | Нетто, г | Масса порции<br>(выход), г | Пищевые вещества (г) |       |       |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины, мг |       |       |       | Минеральные<br>вещества, мг |    | № техн.<br>карты | Стоимость<br>(руб.) | Сумма |
|--------|------------|----------------------|-----------|----------|----------------------------|----------------------|-------|-------|-------|-----------------------------------|--------------|-------|-------|-------|-----------------------------|----|------------------|---------------------|-------|
|        |            |                      |           |          |                            | Б                    | Ж     | У     |       |                                   | В1           | В2    | С     | Ca    | Fe                          |    |                  |                     |       |
|        | УЖИН       | Каши манная молочная |           |          | 200                        | 0,000                | 0,000 | 0,000 | 0,000 |                                   | 0,000        | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000                       | 88 | 636,27           | 13,45               |       |
|        |            | Молоко               | 200       | 200      |                            |                      |       |       |       |                                   |              |       |       |       |                             |    | 46,70            | 9,34                |       |
|        |            | Манная крупа         | 35        | 35       |                            |                      |       |       |       |                                   |              |       |       |       |                             |    | 31,00            | 1,09                |       |
|        |            | Сахар                | 10        | 10       |                            |                      |       |       |       |                                   |              |       |       |       |                             |    | 46,89            | 0,47                |       |
|        |            | Масло сливочное      | 5         | 5        |                            |                      |       |       |       |                                   |              |       |       |       |                             |    | 511,68           | 2,56                |       |
|        |            | Чай с сахаром        |           |          | 200                        | 0,000                | 0,000 | 0,000 | 0,000 |                                   | 0,000        | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000                       | 16 | 236,89           | 0,89                |       |
|        |            | Заварка              | 1         | 1        |                            |                      |       |       |       |                                   |              |       |       |       |                             |    | 190,00           | 0,19                |       |
|        |            | Сахар                | 15        | 15       |                            |                      |       |       |       |                                   |              |       |       |       |                             |    | 46,89            | 0,70                |       |
|        |            | Хлеб пшеничный       | 40        | 40       | 40                         |                      |       |       |       |                                   |              |       |       |       |                             | 42 | 88,06            | 3,52                |       |
|        |            |                      |           |          |                            | 0,000                | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000                             | 0,000        | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000                       |    | 961,22           | 17,87               |       |
|        |            | ИТОГО:               |           |          |                            |                      |       |       |       |                                   |              |       |       |       |                             |    |                  |                     |       |