

№ 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			B1	B2	C	Ca	Fe					
	ЗАВТРАК	Творожный пудинг			110	13,664	8,785	16,414		200,050	0,120	0,450	0,400	124,110	0,854	10	799,98	12,90		
		Творог	40	40		12,191	6,570	0,949		113,880	0,040	0,200	0,400	120,000	0,300		204,41	8,18		
		Манная крупа	15	15		0,824	0,080	5,430		26,240	0,010	0,200		0,010	0,300		31,00	0,47		
		Масло сливочное	2	2		0,014	1,560	0,020		14,180	0,030	0,020		0,600	0,004		511,68	1,02		
		Яйцо	0,5	0,5		0,635	0,575	0,035		7,850	0,040	0,030		3,300	0,220		6,00	3,00		
		Сахар	5	5				9,980		37,900				0,200	0,030		46,89	0,23		
		Кисельная подлива			50	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	64	71,00	1,42		
		Кисель	20	20													71,00	1,42		
		Кофейный напиток с молоком			200	0,000	0,000	14,900		56,800	0,000	0,000	0,000	0,300	0,040	14	283,59	5,56		
		Кофе злаковый	1	1													190,00	0,19		
		Сахар	15	15				14,900		56,800				0,300	0,040		46,89	0,70		
		Молоко	100	100													46,70	4,67		
		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		
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Груша	100	100												89	122,50	12,25		
	ОБЕД	Свежая рубленая в сметанном соусе			60	0,920	4,980	2,450		60,660	0,043	0,043	27,300	38,200	0,490	47	798,48	5,82		
		Свекла	80	80		0,700		2,390		12,830	0,023	0,023	26,300	28,000	0,350		26,03	2,08		
		Сметана	5	5		0,220		0,060		2,900	0,020	0,020	1,000	10,200	0,140		176,50	0,88		
		Мука	5	5			4,980			44,930							24,27	0,12		
		Сливочное масло	5	5													511,68	2,56		
		Растительное масло	3	3													60,00	0,18		
		Лангун домашняя на курином бульоне			250	4,722	4,600	15,652		130,010	0,221	0,072	0,900	44,940	1,058	50	949,89	9,70		
		Куры	20	20		2,180	2,300	0,080		28,920	0,060	0,020		2,700	0,250		141,65	2,83		
		Мука	20	20		1,820	0,160	14,800		67,700	0,050	0,016		3,600	0,200		24,27	0,49		
		Масло сливочное	5	5		0,012	1,560	0,012		22,020	0,040	0,003		1,000	0,066		511,68	2,56		
		Яйцо	0,5	0,5		0,540	0,580	0,010		7,560	0,040	0,030		3,300	0,220		6,00	3,00		
		Лук	10	10		0,130		0,450		2,350	0,001		0,700	2,400	0,060		27,89	0,28		
		Морковь	10	10		0,040		0,300		1,460	0,030	0,003	0,200	2,500	0,030		27,89	0,28		
		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 отварного мяса кур с рисом			180	10,602	10,610	20,592		238,780	0,420	0,305	2,200	229,140	1,818	30	759,54	24,05			
	Яйцо	1	1		0,540	0,580	0,010		7,560	0,040	0,030		3,300	0,220		6,00	6,00			
	Молоко	60	60		0,560	0,500	0,940		10,400	0,020	0,020	2,200	186,000	0,300		46,70	2,80			
	Масло сливочное	5	5		0,012	1,560	0,012		22,020	0,040	0,003		1,000	0,066		511,68	2,56			
	Куры	80	80		7,600	7,700	0,300		101,000	0,300	0,060		7,000	0,700		141,65	11,33			
	Рис	30	30		1,890	0,270	19,330		97,800	0,020	0,012		2,400	0,300		43,00	1,29			
	Соль	6	6										29,440	0,232		10,51	0,06			
	Компот из лимона			200	0,090	0,010	15,200		66,100	0,000	0,000	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		1,600	0,300	8,600		45,000	0,040	0,020			7,000	0,900	41	47,52	1,90		

	ПОЛДНИК	Сушка Чепочек	60	60	60	4,000	2,000	36,000	183,000	0,030	0,020		18,000	0,800	136	72,12	4,33
		Чай со сгущенным молоком			200	0,000	0,000	14,900	155,800	0,000	0,000	0,000	0,300	0,040	13	397,06	2,50
		Заварка	1	1												190,00	0,19
		Сахар	15	15				14,900	56,800				0,300	0,040		46,89	0,70
		Сгущенное молоко	10	10		2,100	2,600	16,800	99,000							160,17	1,60
		ИТОГО:				37,938	37,585	159,778	1 258,400	0,884	3,990	35,800	470,690	6,050		5 105,11	90,58

№ 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	С	Ca	Fe	В1	В2	С							
УЖИН		Омлет			80	0,000	0,000	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
		Молоко	60	60																	2,80
		Мука	5	5																	0,12
		Хлеб ржесный	20	20	20														41	47,52	0,95
		Кофейный напиток с молоком			200														14	283,59	7,90
		Кофе	1	1																	0,19
		Молоко	150	150																	7,01
		Сахар	15	15																	0,70
		ИТОГО:				0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			0,000	0,000		171,38	17,77