

№ 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			B1	B2	C	Ca	Fe				
	ЗАВТРАК	Каши молочная манная			200	6,240	7,900	22,350		197,800	0,054	0,213	2,200	190,400	1,223		88	636,27	10,42
		Манная крупа	20	20		2,000	0,200	13,300		65,300	0,030	0,010		4,000	0,900			31,00	0,62
		Молоко	150	150		4,200	3,700	4,000		78,000	0,020	0,200	2,200	186,000	0,300			46,70	7,01
		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
		Чай с сахаром и молоком			200	0,000	0,000	15,000		56,800	0,040	0,100	0,000	14,600	0,630	5	283,59	4,63	
		Заварка	1	1										0,200	0,030			190,00	0,19
		Молоко	80	80														46,70	3,74
		Сахар	15	15				15,000		56,800	0,040	0,100		14,400	0,600			46,89	0,70
		Булка с маслом и сыром			37	3,240	1,970	15,090		86,730	0,010	0,080	0,000	8,400	0,010	43	989,18	7,42	
		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														511,68	
		Сыр	10	10		0,940	1,070	0,090		14,130								389,44	3,89
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Апельсин	100	100	100	0,600		6,900		30,758							89	102,90	10,29
	ОБЕД	Салат "Витаминный"			60	0,600	3,030	8,200		43,000	0,000	0,010	0,000	15,000	0,600	4	115,78	2,83	
		Капуста	40	40		0,600	0,040	8,200		17,000		0,010		15,000	0,600			27,89	1,12
		Морковь	40	40														27,89	1,12
		Масло растительное	10	10			2,990			26,000								60,00	0,60
		Суп рыбный с консервами «Сайра»			250	1,930	0,295	26,360		100,897	0,080	0,034	1,400	38,940	0,362	54	1 026,21	9,89	
		Консервы «Сайра»	30	30		0,900	0,180	8,790		36,000								179,21	5,38
		Картофель	50	50		0,800	0,100	7,400		34,000	0,050	0,030		4,600	0,040			26,03	1,30
		Рис	20	20		0,080	0,010	9,200		26,697								43,00	0,86
		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
		Сливочное масло	3	3														511,68	1,54
		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
		Оладьи из печени			70	15,060	11,680	14,750		234,660	0,289	1,621	25,100	203,640	5,520	36	316,97	19,32	
		Печень	70	70		11,900	2,400			69,900	0,195	1,375	22,900	5,740	4,580			180,00	12,60
		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
		Молоко	50	50		0,560	0,500	0,940		10,400	0,020	0,200	2,200	186,000	0,300			46,70	2,34
		Мука	20	20		2,060	0,200	13,800		66,800	0,034	0,016		8,600	0,420			24,27	0,49
		Масло растительное	15	15			8,000			80,000								60,00	0,90
		Картофельное пюре			130	3,360	5,440	20,910		144,300	0,144	0,143	0,000	76,300	1,168	34	584,41	10,57	
		Картофель	200	200		2,200	0,440	18,980		88,000	0,140	0,080		12,000	1,080			26,03	5,21
		Молоко	60	60		1,120	1,000	1,880		20,800		0,060		64,000	0,080			46,70	2,80
		Масло сливочное	5	5		0,040	4,000	0,050		35,500	0,004	0,003		0,300	0,008			511,68	2,56
		Хлеб ржаной	40	40	40	2,640	0,480	13,600		72,400	0,070	0,030		14,000	1,560	41	47,52	1,90	
		Компот из кураги			200	0,220	0,000	20,500		84,800	0,100	0,000	0,000	1,300	0,040	34	238,89	2,62	
		Курага	10	10		0,220		5,600		28,000	0,100			1,000				192,00	1,92
		Сахар	15	15				14,900		56,800				0,300	0,040			46,89	0,70

	ПОЛДНИК														
	Хлеб пшеничный с павидлом														
	Хлеб пшеничный	40	40	2,860	1,400	15,940	83,000	0,030	0,280	2,200	194,400	0,310	110	155,66	4,87
	Павидло	20	20	0,560	0,500	0,940	10,400	0,020	0,200	2,200	186,000	0,300		88,06	3,52
	Крем-брюле			0,000	0,000	15,000	56,800	0,040	0,100	0,000	14,400	0,600	11	93,59	5,37
	Молоко	100	100											46,70	4,67
	Сахар	15	15			15,000	56,800	0,040	0,100		14,400	0,600		46,89	0,70
	ИТОГО:			36,750	32,195	194,600	1 191,945	0,857	2,611	30,900	771,380	12,023		4 590,97	90,14

№ 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			В1	В2	С	Ca	Fe				
	УЖИН	Суп молочный с макаронными изделиями			200	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		103	134,31	8,08
		Вермишель	30	30															1,22
		Сахар	5	5															0,23
		Масло сливочное	2	2															
		Молоко	120	120		0,040	4,000	0,050		35,500	0,004	0,003		0,300	0,008			511,68	1,02
		Хлеб пшеничный	40	40	40													46,70	5,60
		Кофейный напиток с молоком			200												42	88,06	3,52
		Кофе	1	1													14	283,59	6,50
		Молоко	120	120														190,00	0,19
		Сахар	15	15														46,70	5,60
		ИТОГО:				0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			46,89	0,70
																		505,96	18,10