

№ 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		B1	B2	C	Ca	Fe					
ЗАВТРАК		Вермишель отварная с маслом с сахаром			200	5,640	4,480	47,450	256,100	0,004	0,027	0,000	20,800	0,923	48	599,29	4,63		
		Вермишель	45	45		5,600	0,480	42,400	201,600		0,024		20,400	0,900		40,72	1,83		
		Масло сливочное	5	5		0,040	4,000	0,050	35,500	0,004	0,003		0,300	0,008		511,68	2,56		
		Сахар	5	5				5,000	19,000				0,100	0,015		46,89	0,23		
		Какао со сгущенным молоком			200	2,090	2,460	18,230	100,380	0,050	0,200	2,000	161,040	0,086	15	329,06	5,40		
		Какао	1	1												122,00	0,12		
		Сгущенное молоко	30	30		2,090	2,460	16,240	92,800	0,050	0,200	2,000	161,000	0,020		160,17	4,81		
		Сахар	10	10				1,990	7,580				0,040	0,066		46,89	0,47		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		Булка с шоколадным маслом			37	2,340	6,300	15,070	122,200	0,010	0,080	0,000	8,400	0,010	44	593,66	7,06		
		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 шоколадное	7	7		0,040	5,400	0,070	49,600							505,60	3,54		
		Сок	100	100		0,300		13,800	54,000						105	44,00	4,40		
		Салат из моркови с кукурузой			60	0,310	4,980	3,430	54,380	0,011	0,011	1,100	7,100	0,070	49	175,89	2,90		
ОБЕД		Морковь	10	10		0,110		0,030	1,450	0,010	0,010	0,500	5,100	0,070		27,89	0,28		
		Кукуруза	25	25		0,200		3,400	8,000	0,001	0,001	0,600	2,000			88,00	2,20		
		Масло растительное	7	7			4,980		44,930							60,00	0,42		
		Суп картофельный с фасолью на курином бульоне			250	2,950	2,930	11,170	82,800	0,174	0,063	0,900	11,900	0,684	95	828,34	13,18		
		Куры	20	20		1,570	1,130		16,990	0,100	0,020		2,700	0,250		141,65	2,83		
		Картофель	190	190		1,200	0,240	10,400	48,000	0,040	0,020		3,700	0,340		26,03	4,95		
		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		
		Фасоль	30	30												93,20	2,80		
		Масло сливочное		4		0,010	1,560	0,020	14,000	0,003	0,020		0,600	0,004		511,68	2,05		
		Рулет мясо-куриный с яйцом и рисом			140	12,820	10,460	20,050	230,940	0,364	0,177	1,000	25,100	2,520	24	1,191,17	27,70		
		Куры	60	60		3,140	2,260		33,980	0,200	0,040		5,400	0,500		141,65	8,50		
		Говядина	30	30		6,400	4,200		65,600	0,040	0,060		4,400	1,120		372,89	11,19		
		Лук	10	10		0,110		0,700	3,300	0,001		1,000	3,400	0,080		27,89	0,28		
		Хлеб пшеничный	15	15		0,700	0,300	5,000	26,000	0,020	0,003		2,000	0,200		88,06	1,32		
		Яйцо	0,5	0,5		1,080	1,160	0,020	15,120	0,080	0,060		6,600	0,440		6,00	3,00		
		Масло сливочное	5	5		0,020	2,340	0,030	21,240	0,007	0,006		1,700	0,010		511,68	2,56		
		Рис	20	20		1,370	0,200	14,300	65,700	0,016	0,008		1,600	0,170		43,00	0,86		
		Суп сметано-томатный			60	0,720	3,310	4,230	50,020	0,025	0,156	0,000	4,200	0,205	90	772,20	4,62		
		Томат	3	3		0,140		0,570	2,970		0,006		0,800	0,090		60,00	0,18		
		Сметана	10	10		0,100	1,000	0,150	10,200		0,005		1,800	0,010		176,25	1,76		
		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	5	5		0,020	2,300	0,030	21,000	0,002	0,015		0,150	0,005		511,68	2,56		
		Хлеб ржаной	40	40	40	2,640	0,480	13,680	72,400	0,070	0,030		14,000	1,500	41	47,52	1,90		
		Компот из сухофруктов			200	0,220	0,000	20,600	85,000	0,100	0,000	0,000	1,300	0,040	37	126,89	1,50		
		Сухофрукты	10	10				5,600	28,000	0,100			1,000			80,00	0,80		
		Сахар	15	15				15,000	57,000				0,300	0,040		46,89	0,70		

	ПОЛДНИК													
	Молоко	200	200	5,000	4,500	17,000	139,000					65	46,70	9,34
	Варени	60	60	2,400	1,400	24,000	168,000	0,030	0,030	18,000	0,800	108	90,89	5,45
	ИТОГО:			37,430	41,300	208,710	1 415,220	0,838	0,774	5,000	271,840	6,838	4 845,61	88,08

№ 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		Са	Fe				
	УЖИН																			
		Омлет			80	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000		38	76,97	9,16
		Яйцо	1	1																6,00
		Молоко	65	65																46,70
		Мука	5	5																3,04
																				24,27
		Хлеб ржаной	20	20	20													41	47,52	0,95
		Чай с молоком			200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000		5	283,59	7,90
		Заварка	1	1																190,00
		Сахар	15	15																46,89
		Молоко	150	150																46,70
		ИТОГО:				0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000			408,08	18,01