

№ респ.	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		В1	В2	С	Са	Fe				
	ЗАВТРАК	Каши молочная «Дружба»			200	6,370	6,140	31,230	216,040	0,105	0,270	2,000	168,300	1,111	3	738,27	11,33	
		Молоко	140	140		3,600	3,200	6,000	75,000	0,050	0,200	2,000	161,000	0,200		46,70	6,54	
		Рис	15	15		0,700	0,100	7,000	33,000	0,008	0,004		0,800	0,100		43,00	0,65	
		Пшено	15	15		1,150	0,300	6,600	34,800		0,040		2,700	0,200		30,00	0,45	
		Гречка	15	15		0,900	0,200	6,600	33,000	0,040	0,020		2,000	0,600		60,00	0,90	
		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	0,006		1,700	0,010		511,68	2,56	
		Кофейный напиток на молоке			200	2,800	2,500	19,700	109,250	0,040	0,150	1,500	124,300	0,240	14	283,59	5,56	
		Кофе злаковый	1	1					0,250							190,00	0,19	
		Сахар	15	15				15,000	57,000				0,300	0,040		46,89	0,70	
		Молоко	100	100		2,800	2,500	4,700	52,000	0,040	0,150	1,500	124,000	0,200		46,70	4,67	
		Булка с сыром и сливочным маслом			67	3,260	4,310	15,120	107,970	0,017	0,086	0,000	10,100	0,020	43	989,18	14,89	
		Хлеб пшеничный	40	40		2,300	0,900	15,000	72,600	0,010	0,080		8,400	0,010		88,06	3,52	
		Сыр	20	20		0,940	1,070	0,090	14,130						389,44	7,79		
		Масло сливочное	7	7		0,020	2,340	0,030	21,240	0,007	0,006		1,700	0,010		511,68	3,58	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок	100	100		0,300		13,800	54,000						105	44,00	4,40	
	ОБЕД	Икра свекольная			60	0,780	3,040	5,300	49,300	0,020	0,031	1,200	22,100	4,020	122	141,81	2,98	
		Свекла	60	60		0,700	0,050	4,800	20,000		0,020		17,700	0,600		26,03	1,56	
		Морковь	20	20		0,070	0,005	0,470	1,900	0,003	0,003	0,700	2,500	0,030		27,89	0,56	
		Лук	20	20		0,080		0,500	2,300		0,001	0,700	2,400	0,060		27,89	0,56	
		Растительное масло	5	5			2,990		27,000	0,020	0,010	0,500	2,000	3,360		60,00	0,30	
		Шпи из свежей капусты на курином бульоне			250	4,440	4,685	7,750	92,370	0,133	0,069	35,400	35,300	0,920	52	1 209,79	12,83	
		Куры	20	20		3,000	3,000	0,100	41,000	0,100	0,020		2,700	0,250		141,65	2,83	
		Капуста	100	100		0,600	0,030	1,500	8,600		0,020	34,000	24,000	0,300		27,89	2,79	
		Картофель	90	90		0,540	0,090	4,590	21,600	0,030	0,020		3,000	0,200		26,03	2,34	
		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	0,003	0,003	0,700	2,500	0,030		27,89	0,28	
		Томат	4	4		0,140		0,570	2,970		0,005		0,700	0,080		60,00	0,24	
		Масло сливочное	4	4		0,010	1,560	0,020	14,000							511,68	2,05	
		Сметана	10	10												176,25	1,76	
		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	
		Макаронные изделия отварные			140	3,760	4,320	28,410	169,900	0,004	0,003	0,000	0,300	0,008	97	552,40	2,76	
		Макаронные изделия	30	30		3,720	0,320	28,360	134,400							40,72	1,22	
		Масло сливочное	3	3		0,040	4,000	0,050	35,500	0,004	0,003		0,300	0,008		511,68	1,54	

	Гуляш из куриного мяса														
	80	80	60	14,830	18,505	2,140	235,370	0,084	0,123	1,400	19,450	1,458	19	945,36	15,37
Куры				14,500	14,500	0,550	192,700	0,050	0,110		13,450	1,270		141,65	11,33
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
Томат	3	3		0,140		0,570	2,970		0,006		0,800	0,090		60,00	0,18
Сметана	10	10												176,25	1,76
Масло сливочное	3	3		0,040	4,000	0,050	35,500	0,004	0,003		0,300	0,008		511,68	1,54
Копilot из изюма			200	0,000	0,000	15,000	56,800	0,000	0,000	0,000	0,030	0,004	40	178,62	2,02
Изюм	10	10												131,73	1,32
Сахар	15	15				15,000	56,800				0,030	0,004		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
Ватрушка с творогом			80	12,030	9,674	29,173	254,490	0,117	0,316	2,200	195,400	0,750	74	925,86	15,96
Творог	50	50		6,670	3,600	0,520	62,400							204,41	10,22
Мука	20	20		4,120	0,440	27,600	133,300							24,27	0,49
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	10	10		0,560	0,500	0,940	10,400	0,020	0,200	2,200	186,000	0,300		46,70	0,47
Масло сливочное	3	3		0,010	1,560	0,020	14,000	0,007	0,066		1,700	0,010		511,68	1,54
Масло растительное	3	3			2,990		26,000							60,00	0,18
Дрожжи	1	1		0,130	0,004	0,083	0,830	0,050	0,020		4,400	0,220		72,80	0,07
Чай с сахаром			200	5,000	4,500	36,000	184,500	0,000	0,000	0,000	0,300	0,040	16	236,89	0,66
Заварка	1	1		5,000	4,500	17,000	139,000							190,00	0,19
Сахар	10	10				19,000	45,500				0,300	0,040		46,89	0,47
ИТОГО:				56,210	58,154	217,223	1 602,390	0,590	1,078	43,700	589,580	10,071		6 293,29	90,66

№ 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				
	УЖИН	Геркулесовая каша			200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	59	118,29	13,00	
		Геркулес	35	35													24,70	0,86	
		Сахар	5	5													46,89	0,23	
		Масло сливочное	5	5		0,010	1,560	0,020	14,000								511,68	2,56	
		Молоко	200	100													46,70	9,34	
		Хлеб пшеничный	30	30	30											42	88,06	2,64	
		Чай со сгущенным молоком			200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	13	397,06	2,35	
		Заварка	1	1													190,00	0,19	
		Сгущенное молоко	10	10													160,17	1,60	
		Сахар	12	12													46,89	0,56	
		ИТОГО:				0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		603,41	17,99	