

№ 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		В1	В2	С	Ca	Fe				
ЗАВТРАК		Кулебяки молочный пшеничный			200	3,340	4,820	20,220	133,320	0,104	0,083	7,500	64,700	0,356	18		635,27	1023
		Молоко	140	140		1,400	1,600	2,350	29,000	0,020	0,070	7,500	62,000	0,100			46,70	6,54
		Пшено	30	30		0,530	0,670	3,660	16,450	0,070	0,002		1,000	0,050			30,00	0,90
		Масло сливочное	5	5		0,010	2,350	0,010	21,870	0,004	0,003		0,100	0,006			511,68	2,56
		Сахар	5	5		1,400	0,200	14,200	66,000	0,010	0,008		1,600	0,200			46,89	0,23
		Какао с молоком			200	0,000	0,000	11,444	46,800	0,000	0,000	0,000	0,200	0,030	15		215,59	5,50
		Сахар	15	15					46,800				0,200	0,030			46,89	0,70
		Какао	1	1				11,444									122,00	0,12
		Молоко	100	100													46,70	4,67
		Булочка с маслом			47	2,520	5,850	14,510	119,480	0,090	0,170	0,000	14,400	0,600	44		593,66	7,06
		Хлеб пшеничный	40	40		2,490	0,390	14,480	68,100	0,080	0,090		6,000	0,590			88,06	3,52
		Масло шоколадное	7	7		0,030	5,460	0,030	51,380	0,010	0,080		8,400	0,010			505,60	3,54
		Сок	100	100		0,300		13,800	54,000						105		44,00	4,40
		Салат из моркови с кукурузой	60			3,930	8,810	20,360	129,400	0,200	0,117	3,300	29,700	1,084	49		175,89	2,90
		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
		Шницель из морской капусты			250	3,620	3,830	16,930	75,020	0,189	0,106	2,200	22,600	1,014	63		1,207,41	12,58
		Курица	20	20		1,780	0,660		13,400	0,100	0,020		2,700	0,250			141,65	2,83
		Масло сливочное	2	2		0,010	1,560	0,010	14,680	0,003	0,020		0,600	0,004			511,68	1,02
		Картофель	80	100		0,700		6,900	29,050	0,030	0,020		3,000	0,200			26,03	2,08
		Морская капуста	20	20		0,180	0,040	0,600	1,000	0,010	0,002	1,000	3,000	0,200			79,51	1,59
		Яйцо	0,5	0,5		0,600	0,570	7,850	0,180	0,040	0,020		3,300	0,220			6,00	3,00
		Лук	10	10		0,150		0,860	3,870		0,002	0,900	3,100	0,080			27,89	0,28
		Морковь	10	10		0,100		0,560	2,640	0,006	0,007	0,300	5,100	0,050			27,89	0,28
		Сметана	7	10		0,100	1,000	0,150	10,200		0,005		1,800	0,010			176,25	1,23
		Лавровый лист	1	1		0,076	0,084	0,487	3,130		0,004	0,463	8,340	0,430			200,00	0,20
		Соль	6	6									29,440	0,232			10,51	0,06
		Рулет с макаронами			140	22,980	18,030	27,470	323,160	0,143	0,172	0,700	54,440	2,536	116		1,199,40	22,02
		Курица	60	60		11,000	11,200	0,420	147,000	0,030	0,060		7,400	0,700			141,65	8,50
		Говядина	20	20		6,400	4,200		65,600	0,040	0,060		4,400	1,120			372,89	7,46
		Хлеб пшеничный	10	10		0,770	0,300	4,980	26,200	0,020	0,003		2,000	0,200			88,06	0,88
		Лук	10	10		0,100		0,610	2,500		0,001	0,700	2,400	0,060			27,89	0,28
		Масло сливочное	2	2		0,010	1,560	0,010	14,680	0,003	0,020		0,600	0,004			511,68	1,02
		Яйцо	0,5	0,5		0,600	0,570	7,850	0,180	0,050	0,020		4,400	0,220			6,00	3,00
		Вермишель	20	20		4,100	0,200	13,600	67,000		0,008		3,800				40,72	0,81
		Соль	6	6									29,440	0,232			10,51	0,06
		Суп с мясным томаты			60	0,720	3,310	4,230	50,020	0,025	0,156	0,000	4,200	0,205	90		772,20	2,56
		Томат	3	3		0,140		0,570	2,970		0,006		0,800	0,090			60,00	0,18
		Сметана	7	10		0,100	1,000	0,150	10,200		0,005		1,800	0,010			176,25	1,23
		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	2	2		0,020	2,300	0,030	21,000	0,002	0,015		0,150	0,005			511,68	1,02
		Компот из сухофруктов			200	0,000	0,000	14,900	56,800	0,000	0,000	0,000	0,300	0,040	37		126,89	1,50
		Сухофрукты	10	10													80,00	0,80
		Сахар	15	15				14,900	56,800				0,300	0,040			46,89	0,70
		Хлеб ржаной	40	40		2,640	0,480	13,680	72,400	0,070	0,030		14,000	1,500	41		47,52	1,90

ПОЛДНИК																
Булочка домашняя																
		40	40	70	5,550	3,774	31,563	205,010	0,314	0,103	3,500	47,200	1,006	70	768,34	10,66
	Мука				4,100	0,400	17,600	133,000	0,200	0,030		7,200	0,500		24,27	0,97
	Молоко	100	100		0,700	0,600	1,100	13,000	0,010	0,030	3,500	31,000	0,050		46,70	4,67
	Яйцо	0,5	0,5		0,600	0,570	7,850	0,180	0,050	0,020		4,400	0,220		6,00	3,00
	Сахар		5	5			4,900	18,900				0,100	0,010		46,89	0,23
	Масло сливочное	3	3		0,020	0,300	0,030	21,200	0,004	0,003		0,100	0,006		511,68	1,54
	Масло растительное	3	3			1,900		17,900							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
	Кофейный напиток с молоком															
	Кофе	1	1	200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	14	283,59	7,90
	Молоко	150	150												190,00	0,19
	Сахар	15	15												46,70	7,01
	ИТОГО:				45,600	48,904	189,107	1 265,410	1,135	0,937	17,200	251,740	8,371		6 069,76	89,21

№ рещ.	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
УЖИН		Каша гречневая на сгущенном молоке			200	Б	Ж	У		В1	В2	С	Fe	Ca			
		Сгущенное молоко	25	25		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	1	313,76	10,38
		Гречка	30	30												160,17	4,00
		Сахар	8	8												60,00	1,80
		Масло сливочное	3	3												46,89	0,38
		Чай с молоком			200				0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	5	511,68	1,54
		Заварка	1	1		0,000	0,000	0,000								283,59	4,96
		Сахар	12	12												190,00	0,19
		Молоко	90	90												46,89	0,56
		Хлеб пшеничный	30	30	30											46,70	4,20
		ИТОГО:				0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	42	88,06	2,64
									0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		401,82	17,98