

№ рецеп.	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			
	ЗАВТРАК	Каши молочная «Пшеница»			200	6,370	6,140	31,230	216,040	0,105	0,330	2,000	168,300	1,111	3	738,27	11,13
		Молоко	150	150		3,600	3,200	6,000	75,000	0,050	0,200	2,000	161,000	0,200		46,70	7,01
		Рис	10	10		0,700	0,100	7,000	33,000	0,008	0,004		0,800	0,100		43,00	0,43
		Пшено	10	10		1,150	0,300	6,600	34,800		0,040		2,700	0,200		30,00	0,30
		Гречка	10	10		0,900	0,200	6,600	33,000	0,040	0,020		2,000	0,600		60,00	0,60
		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	0,066		1,700	0,010		511,68	2,56
		Чай с молоком			200	2,200	2,000	18,600	103,000	0,030	0,120	1,200	99,380	1,240	5	283,59	7,90
		Заварка	1	1												190,00	0,19
		Сахар	15	15				14,900	56,800				0,300	0,040		46,89	0,70
		Молоко	150	150		2,200	2,000	3,700	46,200	0,030	0,120	1,200	99,080	1,200		46,70	7,01
		Бульи с маслом и сыром			37	3,240	5,800	19,710	144,800	0,074	0,104	0,000	17,600	0,810	43	989,18	11,78
		Хлеб пшеничный	40	40		3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,024		9,200	0,800		88,06	3,52
		Масло сливочное	7	7		0,040	5,400	0,070	49,600	0,010	0,080		8,400	0,010		511,68	3,58
		Сыр	12	12												389,44	4,67
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Компот из сухофруктов			100	0,220	0,000	24,600	73,500	0,100	0,000	0,000	1,300	0,040	37	126,89	1,03
		Сухофрукты	10	10		0,220		5,600	28,000	0,100			1,000			80,00	0,80
		Сахар	5	5				19,000	45,500				0,300	0,040		46,89	0,23
	ОБЕД	Секандинки на курдюном бульоне			250	4,600	5,715	11,090	113,500	0,137	0,133	0,900	30,700	1,224	2	1148,18	10,68
		Куры	20	20		3,000	3,000	0,100	41,000	0,100	0,020		2,700	0,250		141,65	2,83
		Секани	80	80		0,700	0,050	4,800	20,000		0,020		17,700	0,600		26,03	2,08
		Картофель	60	60		0,600	0,100	5,000	24,000	0,030	0,020		3,000	0,270		26,03	1,56
		Лук	7	7		0,080		0,500	2,300	0,001		0,700	2,400	0,060		27,89	0,20
		Морковь	10	10		0,070	0,005	0,470	1,900	0,003	0,003	0,200	2,500	0,030		27,89	0,28
		Масло сливочное	5	5		0,010	1,560	0,020	14,000	0,003	0,020		0,600	0,004		511,68	2,56
		Соль	8	8									29,440	0,232		10,51	0,08
		Лавровый лист	1	1		0,076	0,084	0,487	3,130		0,004	0,465	8,340	0,430		200,00	0,20
		Ябло	0,5	0,5		0,635	0,575	0,035	7,850							6,00	0,00
		Сметана	5	5		0,140	1,000	0,200	10,300		0,050		1,800	0,010		176,50	0,88
		Плов рисовый с мясом кур			200	215,995	19,245	27,390	344,310	0,059	0,689	11,900	24,330	18,742	35	872,02	16,98
		Куры	80	80		11,600	11,600	0,440	154,160	0,040	0,088		10,760	1,016		141,65	11,33
		Рис	40	40		204,000	0,300	25,000	115,000	0,010	0,560	11,000	7,200	17,500		43,00	1,72
		Томат	5	5		0,230		0,950	4,950		0,008		1,170	0,130		60,00	0,30
		Лук	7	7		0,080		0,500	2,300	0,001		0,700	2,400	0,060		27,89	0,20
		Морковь	10	10		0,070	0,005	0,470	1,900	0,003	0,003	0,200	2,500	0,030		27,80	0,28
		Масло сливочное	5	5		0,015	2,340	0,030	21,000	0,005	0,030		0,300	0,006		511,68	2,56
		Масло растительное	10	10			5,000		45,000							60,00	0,60
		Компот из яблок			200	0,090	0,010	15,200	66,100	0,000	3,000	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		2,640	0,480	13,600	72,400	0,070	0,030		14,000	1,500	41	47,52	1,90

	ПОЛДНИК	Кефир	200	200	200	9,000	2,700	6,300	92,000		0,300	223,000	0,100	86	50,50	10,10
		Хлеб пшеничный	40	40	40	3,200	0,400	19,640	95,200		0,064	9,200	0,800	42	88,06	3,52
		Шоколад	15	15	15									104	596,62	8,95
		ИТОГО:				247,555	42,490	187,360	1 320,850	0,639	4,730	588,110	25,607		5 144,52	87,03

№ рещ.	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			
	УЖИН	Каша манная молочная			200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	88	636,27	13,45
		Молоко	200	200														46,70	9,34
		Манная крупа	35	35														31,00	1,09
		Сахар	10	10														46,89	0,47
		Масло сливочное	5	5														511,68	2,56
		Чай с сахаром			200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	16	236,89	0,89
		Заварка	1	1														190,00	0,19
		Сахар	15	15														46,89	0,70
		Хлеб пшеничный	40	40	40												42	88,06	3,52
		ИТОГО:				0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000		961,22	17,87

ВСЕГО: 104,90