

№ респ.	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	Омлет			80	11,448	19,910	2,710		110,030	0,060	0,360	0,650		100,000	1,950	38	564,38	9,87
		Яйцо	1	1		4,540	4,840	0,300		65,000	0,040	0,180			23,000	1,000		6,00	6,00
		Масло сливочное	3	3		0,008	1,570	0,010		14,700								511,68	1,54
		Молоко	50	50		1,400	1,600	1,600		29,000	0,020	0,100	0,650		60,000	0,050		46,70	2,34
		Колбаса порционная	25	25	20	5,500	11,900	0,800		1,330		0,080			17,000	0,900	83	241,54	6,04
		Булка с маслом			37	3,240	5,890	19,710		144,800	0,079	0,034	0,000		9,300	0,802	44	599,74	7,10
		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	5,490	0,070		49,600	0,015	0,010			0,100	0,002		511,68	3,58
		Хлеб ржаной	20	20	20	1,000	0,020	8,500		40,800	0,036	0,016			7,000	0,780	41	47,52	0,95
		Кофейный напиток на масле			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 заварной	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
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Яблоко	100	100	100												89	98,00	9,80
	ОБЕД	Салат из моркови			60												9	87,89	2,55
		Растительное масло	10	10			5,000			45,000								60,00	0,60
		Морковь	70	70		0,040		0,300		1,460	0,030	0,003	0,200		2,500	0,030		27,89	1,95
		Суп картофельный на курином бульоне			250	3,020	2,220	11,090		75,260	0,189	0,099	1,300		47,940	1,164	93	484,97	7,80
		Куры	20	20		1,780	0,660			13,400	0,100	0,020			2,700	0,250		141,65	2,83
		Масло растительное	5	5		0,010	1,560	0,010		14,680	0,003	0,020			0,600	0,004		60,00	0,30
		Картофель	150	150		0,980		9,660		40,670	0,080	0,050			7,000	0,600		26,03	3,90
		Лук	10	10		0,150		0,860		3,870		0,002	0,900		3,100	0,008		27,89	0,28
		Морковь	10	10		0,100		0,560		2,640	0,006	0,007	0,400		5,100	0,070		27,89	0,28
		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		1,51	0,01
		Котлета из мяса кур и говядины			60	9,920	12,310	5,850		175,900	0,351	0,083	0,700		16,660	1,170	32	696,49	19,44
		Куры	50	50		8,140	8,210	0,290		108,600	0,290	0,060			7,860	0,710		141,65	7,08
		Говядина	20	20														372,89	7,46
		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		1,000	0,800	0,060		12,000	0,040	0,020			4,400	0,200		6,00	3,00
		Лук	10	10		0,080		0,500		2,300	0,001		0,700		2,400	0,060		27,89	0,28
		Масло растительное	5	5			3,000			27,000								60,00	0,30
		Каша гречневая рассыпчатая			140	0,020	2,340	0,030		21,240	0,007	0,006	0,000		1,700	0,010	99	571,68	4,96
		Гречка	40	40														60,00	2,40
		Масло сливочное	5	5		0,020	2,340	0,030		21,240	0,007	0,006			1,700	0,010		511,68	2,56
		Хлеб ржаной	40	40	40	2,640	0,480	15,000		78,400	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		0,220		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

