

№ 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	Y		B1	B2	C	Ca	Fe					
	ЗАВТРАК	Каши молочная геркулесовая			200	5,860	7,740	31,150	176,620	0,154	0,233	2,000	0,716	59	478,25	7,07				
		Молоко	100	150		3,640	4,160	6,110	75,400	0,050	0,200	2,000	0,200		42,37	4,24				
		Геркулес	30	30		2,200	1,240	20,020	61,000	0,100	0,030				26,00	0,78				
		Сахар	5	5				4,990	18,950						34,00	0,17				
		Масло сливочное	5	5		0,020	2,340	0,030	21,270	0,004	0,003				375,88	1,88				
		Булка с маслом и сыром			57	4,180	6,870	19,800	158,930	0,074	0,104	0,000	0,810	43	843,36	9,80				
		Хлеб пшеничный	40	40		3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,024				83,00	3,32				
		Масло сливочное	7	7		0,040	5,400	0,070	49,600	0,010	0,080				375,88	2,63				
		Сыр	10	10		0,940	1,070	0,090	14,130						384,48	3,84				
		Чай с лимоном			200	0,000	0,000	14,900	56,800	0,000	0,000	0,000	0,040	17	503,84	2,00				
		Заварка	1	1											356,50	0,36				
		Сахар	15	15				14,900	56,800				0,300	0,040	34,00	0,51				
		Лимон	10	10											113,34	1,13				
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок	100	100	100	0,300		13,800	54,000					105	39,50	3,95				
		Мармелад	60	60	60									125	130,00	7,80				
	ОБЕД	Суп гороховый			250	3,530	2,835	10,890	84,190	0,243	0,104	1,400	0,716	58	1 016,26	6,76				
		Курица	20	20		1,570	1,130		16,990	0,100	0,020		0,250		141,65	2,83				
		Горох	20	20		1,000	0,040	2,500	15,000	0,060	0,030		5,000	0,100	29,00	0,58				
		Картофель	50	50		0,800	0,100	7,400	34,000	0,050	0,030		4,600	0,040	19,97	1,00				
		Лук	10	10		0,080		0,500	2,300		0,001	0,700	2,400	0,060	24,88	0,25				
		Морковь	10	10		0,070	0,005	0,470	1,900	0,030	0,003	0,700	2,500	0,030	24,88	0,25				
		Масло сливочное	2	2		0,010	1,560	0,020	14,000	0,003	0,020		0,600	0,004	375,88	0,75				
		Лавровый лист	1	1		0,076	0,084	0,487	3,130		0,004	0,465	8,340	0,430	382,50	0,38				
		Соль	6	6									29,440	0,232	11,00	0,07				
		Вода	100	100											6,50	0,65				
		Картофельная запеканка с мясом			140	21,870	12,500	35,660	341,400	0,382	0,285	40,010	36,050	3,165	20	569,26	20,32			
		Курица	80	80		17,040	8,800	0,080	148,000	0,060	0,120		12,800	1,280	141,65	11,33				
		Картофель	190	190		4,000	0,800	34,600	160,000	0,240	0,140	40,000	20,000	1,800	19,97	3,79				
		Лук	10	10		0,140		0,910	4,100	0,080	0,010	0,010	3,100	0,080	24,88	0,25				
		Яйцо	0,5	0,5		0,670	0,600	0,040	8,300						6,88	3,44				
		Масло сливочное	4	4		0,020	2,300	0,030	21,000	0,002	0,015		0,150	0,005	375,88	1,50				
		Томатный соус			60	0,620	2,305	4,080	39,820	0,025	0,034	0,000	2,400	0,195	25	453,84	1,79			
		Томат	3	3		0,140		0,570	2,970		0,006		0,800	0,090	54,00	0,16				
		Мука	5	5		0,460	0,005	3,480	15,850	0,023	0,013		1,450	0,100	23,96	0,12				
		Масло сливочное	4	4		0,020	2,300	0,030	21,000	0,002	0,015		0,150	0,005	375,88	1,50				
		Хлеб ржаной	40	40	40	2,640	0,480	13,680	72,400	0,070	0,030		14,000	1,500	41	44,80	1,79			
		Компот из кураги			200	0,000	0,000	15,000	57,000	0,000	0,000	0,000	0,300	0,040	39	376,00	3,93			
		Курага	10	10											342,00	3,42				
		Сахар	15	15				15,000	57,000				0,300	0,040	34,00	0,51				

ПОЛДНИК	Наименование блюда	70	60	9,450	8,300	5,540	139,600	0,070	0,094	0,700	4,400	0,760	102	316,34	14,75
	Раба монтэй	70		8,000	2,400		58,000	0,050	0,090			0,500		135,58	9,49
	Хлеб пшеничный	15		0,700	0,300	5,000	26,000	0,020	0,003		2,000	0,200		83,00	1,25
	Яйцо	0,5		0,670	0,600	0,040	8,300							6,88	3,44
	Масло растительное	5			5,000		45,000							66,00	0,33
	Дук	10		0,080		0,500	2,300		0,001	0,700	2,400	0,060		24,88	0,25
	Хлеб ржаной	20	20										41	44,80	0,90
	Кофейный напиток с молоком		200	2,800	2,500	19,700	109,250	0,040	0,150	1,500	124,300	0,240	14	380,87	4,88
	Кофе эспрессо	1					0,250							304,50	0,30
	Сахар	10				15,000	57,000				0,300	0,040		34,00	0,34
	Молоко	100		2,800	2,500	4,700	52,000	0,040	0,150	1,500	124,000	0,200		42,37	4,24
	ИТОГО:			51,250	43,530	184,200	1 290,010	1,058	1,034	45,610	422,790	8,182		5 197,12	85,73

№ рец.	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	Ca	Fe				
	УЖИН	Плов фруктовый			180	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	8	0,000	0,000	593,38	6,63	
		Рис	45	45													52,00	2,34	
		Изюм	10	10													131,50	1,32	
		Сахар	10	10													34,00	0,34	
		Масло сливочное	7	7													375,88	2,63	
		Чай с молоком			200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	5	0,000	0,000	432,87	7,22	
		Заварка	1	1													356,50	0,36	
		Сахар	15	15													34,00	0,51	
		Молоко	150	150													42,37	6,36	
		Хлеб пшеничный	40	40	30									42			83,00	3,32	
		ИТОГО:				0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	1 109,25	17,17	