

№ реп.	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			
	ЗАВТРАК	Каши геркулесовая			200	2,420	2,640	30,030	155,240		0,017	0,566	115,000	73,800	17,525	59	629,97	13,12
		Геркулес	40	40		2,400	0,300	25,000	115,000		0,010	0,560	115,000	72,000	17,500		24,70	0,99
		Сахар	5	5				5,000	19,000					0,100	0,015		46,89	0,23
		Молоко	200	200													46,70	9,34
		Масло сливочное	5	5		0,020	2,340	0,030	21,240		0,007	0,006		1,700	0,010		511,68	2,56
		Чай с сахаром и лимоном			200	0,000	0,000	15,000	56,800		0,040	0,100	0,000	14,600	0,630	17	393,69	3,25
		Заварка	1	1										0,200	0,030		190,00	0,19
		Лимон	15	15													156,80	2,35
		Сахар	15	15				15,000	56,800		0,040	0,100		14,400	0,600		46,89	0,70
		Булка с маслом			37	2,340	6,300	15,070	122,200		0,010	0,080	0,000	8,400	0,010	44	599,74	7,10
		Хлеб пшеничный	40	40		2,300	0,900	15,000	72,600		0,010	0,080		8,400	0,010		88,06	3,52
		Масло сливочное	7	7		0,040	5,400	0,070	49,600								511,68	3,58
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок	100	100												105	44,00	4,40
	ОБЕД	Салат из моркови			60											9	87,89	2,55
		Растительное масло	10	10													60,00	0,60
		Морковь	70	70													27,89	1,95
		Булка с маслом кур, со сметаной			250	5,140	4,735	12,550	112,370		0,136	0,110	35,400	83,140	1,766	27	1 236,07	13,01
		Куры	20	20		3,000	3,000	0,100	41,000		0,100	0,020		2,700	0,250		141,65	2,83
		Капуста	70	70		0,600	0,030	1,500	8,600			0,020	34,000	24,000	0,300		27,89	1,95
		Картофель	70	70		0,540	0,090	4,590	21,600		0,030	0,020		3,000	0,200		26,03	1,82
		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
		Свёкла	70	70		0,700	0,050	4,800	20,000			0,020		17,700	0,600		26,03	1,82
		Томат	5	5		0,140		0,570	2,970			0,006		0,800	0,090		60,00	0,30
		Масло сливочное	4	4		0,010	1,560	0,020	14,000		0,003	0,020		0,600	0,004		511,68	2,05
		Сметана	8	8													176,50	1,41
		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
		Буженина из мяса птицы и говядины			150	10,760	10,370	22,720	230,240		0,113	0,112	0,900	18,700	1,404	26	1 103,11	28,61
		Куры	50	50		8,000	8,000	0,300	106,000		0,030	0,060		7,400	0,700		141,65	7,08
		Говядина	40	40													372,89	14,92
		Рис	30	30		2,100	0,300	21,420	99,000		0,030	0,010		3,200	0,400		43,00	1,29
		Яйцо	0,5	0,5		0,570	0,510	0,030	7,060		0,050	0,020		4,400	0,220		6,00	3,00
		Лук	10	10		0,080		0,950	4,000			0,002	0,900	3,100	0,080		27,89	0,28
		Масло сливочное	4	4		0,010	1,560	0,020	14,180		0,003	0,020		0,600	0,004		511,68	2,05
		Томатный соус			50	0,620	2,405	4,080	39,820		0,025	0,034	0,000	2,400	0,195	25	595,95	1,84
		Томат	3	3		0,140		0,570	2,970			0,006		0,800	0,090		60,00	0,18
		Мука	5	5		0,460	0,005	3,480	15,850		0,023	0,013		1,450	0,100		24,27	0,12
		Масло сливочное	3	3		0,020	2,300	0,030	21,000		0,002	0,015		0,150	0,005		511,68	1,54
		Хлеб ржаной			40	2,640	0,480	13,680	72,400		0,070	0,030		14,000	1,500	41	47,52	1,90
		Компот из чернослав			200	0,000	0,000	15,000	57,000		0,000	0,000	0,000	0,300	0,040	96	226,89	2,50
		Чернослав	10	10													180,00	1,80
		Сахар	15	15				15,000	57,000					0,300	0,040		46,89	0,70

