

№ 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			B1	B2	C	Ca	Fe			
	ЗАВТРАК	Кулеши молочный рисовый			200	7,240	9,740	32,070		254,500	0,104	0,053	0,100	0,400	0,009	45	648,27	9,18
		Молоко	100	100		5,000	4,500	17,000		139,000								4,67
		Рис	40	40		2,200	1,240	10,020		61,000	0,100	0,050	0,100					1,72
		Сахар	5	5				5,000		19,000				0,100	0,001			0,23
		Масло сливочное	5	5		0,040	4,000	0,050		35,500	0,004	0,003		0,300	0,008			2,56
		Чай с сахаром			200	0,000	0,000	15,000		56,800	0,040	0,100	0,000	14,600	0,630	16	236,89	0,89
		Заварка	1	1										0,200	0,030			0,19
		Сахар	15	15				15,000		56,800	0,040	0,100		14,400	0,600			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			3,52
		Масло сливочное	7	7		0,040	5,400	0,070		49,600								3,58
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Компот из сухофруктов			100	0,220	0,000	20,600		85,000	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				0,80
		Сахар	5	5				15,000		57,000				0,300	0,040			0,23
		Зефир	50	50												127	145,00	7,25
	ОБЕД	Салат из свеклы			60	0,700	4,980	2,390		57,760	0,023	0,023	26,300	28,000	0,350	94	86,03	2,38
		Свекла	80	80		0,700		2,390		12,830	0,023	0,023	26,300	28,000	0,350			2,08
		Масло растительное	5	5			4,980			44,930								0,30
		Суп картофельно-рыбный с пшеном			250	5,970	4,615	11,370		112,340	0,100	0,074	1,400	8,600	0,730	92	1 074,00	16,08
		Рыба пикша	60	60		4,570	1,370			33,140	0,030	0,050			0,300			10,80
		Картофель	80	80		1,200	0,240	10,400		48,000	0,040	0,020		3,700	0,340			2,08
		Лук	10	10		0,080		0,500		2,300	0,001	0,700	2,400	0,060	0,060			0,28
		Морковь	10	10		0,070	0,005	0,470		1,900	0,030	0,003	0,700	2,500	0,030			0,28
		Пшено	20	20														0,60
		Масло растительное	4	4			3,000			27,000								0,24
		Масло сливочное	3	3														1,54
		Лавровый лист	1	1		0,076	0,084	0,487		3,130		0,004	0,465	8,340	0,430			0,20
		Соль	6	6										29,440	0,232			0,06
		Картофель тушеный с говяжьей печенью			200	15,890	7,235	21,820		213,820	0,114	0,047	1,400	17,500	6,778	23	773,49	18,99
		Картофель	180	180		2,400	0,480	20,800		96,000	0,080	0,040		7,400	0,680			4,69
		Печень	65	65		13,300	2,750			78,120				4,900	6,000			11,70
		Лук	10	10		0,080		0,500		2,300		0,001	0,700	2,400	0,060			0,28
		Морковь	10	10		0,070	0,005	0,470		1,900	0,030	0,003	0,700	2,500	0,030			0,28
		Масло сливочное	4	4		0,040	4,000	0,050		35,500	0,004	0,003		0,300	0,008			2,05
		Хлеб ржаноый	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 лимона			200	0,090	0,010	15,200		66,100	0,000	3,000	5,000	0,300	0,040	6	203,69	2,27
		Лимон	10	10		0,090	0,010	0,300		9,300		3,000	5,000					1,57
		Сахар	15	15				14,900		56,800				0,300	0,040			0,70

ПОЛДНИК	Плюшка венская															
	Мука	50	50	60	5,360	3,084	35,633	192,590	0,117	0,316	2,200	195,500	0,765	72	708,34	9,41
	Молоко	50	50		4,120	0,440	27,600	133,300							24,27	1,21
	Масло сливочное	5	5		0,560	0,500	0,940	10,400	0,020	0,200	2,200	186,000	0,300		46,70	2,34
	Сахар	5	5		0,010	1,560	0,020	14,000	0,007	0,066		1,700	0,010		511,68	2,56
	Дрожжи	1	1		0,130	0,004	0,083	26,500				0,100	0,015		46,89	0,23
	Яйцо	0,5	0,5		0,540	0,580	0,010	7,560	0,050	0,020		4,400	0,220		72,80	0,07
	Итого:	180	180	200	9,000	2,700	6,300	92,000	0,040	0,030		3,300	0,220		6,00	3,00
	Итого:				49,400	39,144	190,453	1 331,510	0,678	4,023	36,400	511,600	10,952	86	78,50	14,13
															4 728,36	90,63

№ 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	Вермишель отварная с маслом с сахаром			200	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			48	599,29	2,48
		Вермишель	30	30														40,72	1,22
		Масло сливочное	2	2														511,68	1,02
		Сахар	5	5														46,89	0,23
		Чай с молоком			200	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			5	283,59	3,93
		Заварка	1	1														190,00	0,19
		Сахар	15	15														46,89	0,70
		Молоко	65	65														46,70	3,04
		Хлеб пшеничный	30	30	30												42	88,06	2,64
		Шоколад молочный	15	15	15													596,62	8,95
		ИТОГО:				0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000				1 567,56	18,00