

№ 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						
	ЗАВТРАК	Каша молочная «Боярская»			200	7,727	7,205	39,625	0,057	0,556	2,150	174,800	0,961				85	767,00	11,37	
		Молоко	150	150		3,600	3,200	6,000	0,050	0,200	2,000	161,000	0,200					46,70	7,01	
		Пшено	35	35		4,025	0,105	23,100		0,140		9,500	0,700					30,00	1,05	
		Изюм	4	4		0,072		5,475		0,150	0,150	2,500	0,050					131,73	0,53	
		Сахар	5	5				5,000				0,100	0,001					46,89	0,23	
		Масло сливочное	5	5		0,030	3,900	0,050	0,007	0,066		1,700	0,010					511,68	2,56	
		Какао с молоком			200	0,000	0,000	14,900	0,000	0,000	0,000	0,300	0,040				15	215,59	5,50	
		Какао	1	1														122,00	0,12	
		Молоко	100	100														46,70	4,67	
		Сахар	15	15				14,900				0,300	0,040					46,89	0,70	
		Булка с маслом			37	2,359	6,046	15,030	0,090	0,170	0,000	14,400	0,600				44	593,66	6,05	
		Хлеб пшеничный	40	40		2,310	0,900	14,940	0,080	0,090		6,000	0,590					88,06	3,52	
		Масло шоколадное	5	5		0,049	5,146	0,090	0,010	0,080		8,400	0,010					505,60	2,53	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок	100	100	100	0,300		13,800									105	44,00	4,40	
		Шоколад	15	15	15												104	596,62	8,95	
		Суп мясной с зренками на курином бульоне			250	5,890	4,606	24,500	0,166	0,056	1,100	44,640	1,076				120	750,62	4,79	
		Куры	20	20		2,180	2,300	0,080	0,100	0,020		2,700	0,250					141,65	2,83	
		Крупа манная	10	10		2,060	0,200	13,500	0,020	0,006		3,000	0,100					31,00	0,31	
		Лук	10	10		0,070		0,500		0,001	0,700	2,400	0,060					27,89	0,28	
		Морковь	10	10		0,070	0,006	0,500	0,003	0,003	0,400	2,500	0,030					27,89	0,28	
		Масло сливочное	2	2		0,010	1,500	0,020	0,003	0,020		0,600	0,004					511,68	1,02	
		Соль	6	6								29,440	0,232					10,51	0,06	
		Сухарики из хлеба пшеничного	20	20	10	1,500	0,600	9,900	0,040	0,006		4,000	0,400				79	88,06	1,76	
		Куриная грудка тушёная с овощами			60	13,050	14,506	1,510	0,036	0,084	1,100	12,900	0,794				124	795,52	17,38	
		Куриная грудка	70	70		12,900	13,000	0,490	0,030	0,060		7,400	0,700					228,06	15,96	
		Морковь	7	7		0,070	0,006	0,500	0,003	0,003	0,400	2,500	0,030					27,89	0,20	
		Лук	7	7		0,070		0,500		0,001	0,700	2,400	0,060					27,89	0,20	
		Масло сливочное	2	2		0,010	1,500	0,020	0,003	0,020		0,600	0,004					511,68	1,02	
		Каша зреловая рассыпчатая			140	0,020	2,340	0,030	0,007	0,006	0,000	1,700	0,010				99	571,68	5,26	
		Гречка	45	45														60,00	2,70	
		Масло сливочное	5	5		0,020	2,340	0,030	0,007	0,006		1,700	0,010					511,68	2,56	
		Хлеб ржаной	40	40	40	2,640	0,480	13,680	0,070	0,030		14,000	1,500			41	47,52	1,90		
		Компот из черноплода			200	0,000	0,000	14,900	0,000	0,000	0,000	0,300	0,040			96	226,89	2,50		
		Черноплод	10	10														180,00	1,80	
		Сахар	15	15				14,900				0,300	0,040					46,89	0,70	

ПОЛДНИК	Тефтели рыбные																
					60	10,900	2,000	5,710	87,000	0,120	0,124	0,700	8,800	0,980	75	219,45	11,42
				70	70	9,600	1,200		49,800	0,050	0,090			0,500		97,50	6,83
				0,5	0,5	0,500	0,500	0,030	7,800	0,050	0,020		4,400	0,220		6,00	3,00
				10	10	0,100		0,700	3,200		0,011	0,700	2,400	0,060		27,89	0,28
				15	15	0,700	0,300	4,980	26,200	0,020	0,003		2,000	0,200		88,06	1,32
					60	1,280	3,840	6,000	77,600	0,020	0,022	0,000	5,800	0,210	90	320,52	1,62
				5	5	0,280	2,200	0,300	20,600		0,010		3,600	0,030		176,25	0,88
				4	4	0,200		0,700	3,900		0,006		0,800	0,090		60,00	0,24
				8	8	0,800	0,080	5,000	27,000	0,020	0,006		1,400	0,090		24,27	0,19
				5	5		1,560		26,100							60,00	0,30
				20	20	1,320	0,240	6,840	36,200	0,030	0,010		7,000	0,700	41	47,52	0,95
					200	0,000	0,000	15,000	57,890	0,000	0,000	0,000	0,300	0,040	17	393,69	1,44
				1	1			0,100	1,090							190,00	0,19
				5	5											156,80	0,78
				10	10			14,900	56,800				0,300	0,040		46,89	0,47
						45,486	41,263	171,525	1 263,720	0,596	1,058	5,050	284,940	6,951		5 678,34	85,29

№ рец.	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	Ca	Fe				
	УЖИН	Овощное рагу			200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	114	681,38	6,71	
		Капуста	80	80												27,89	2,23	
		Картофель	80	80												26,03	2,08	
		Масло сливочное	3	3												511,68	1,54	
		Лук	10	10												27,89	0,28	
		Морковь	10	10												27,89	0,28	
		Томат	5	5												60,00	0,30	
		Хлеб ржаной	20	20	20										41	44,80	0,90	
		Чай с молоком			200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	5	283,59	5,56	
		Заварка	1	1												190,00	0,19	
		Сахар	15	15												46,89	0,70	
		Молоко	100	100												46,70	4,67	
		ИТОГО:				0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		1 056,47	17,84	