

№ 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			B1	B2	C		Ca	Fe				
	ЗАВТРАК	Кулебя молочный пышный			200	3,340	4,820	20,220		133,320	0,104	0,083	7,500		64,700	0,356	18	635,27	10,23	
		Молоко	140	140		1,400	1,600	2,350		29,000	0,020	0,070	7,500		62,000	0,100		46,70	6,54	
		Пшено	30	30		0,530	0,670	3,660		16,450	0,070	0,002			1,000	0,050		30,00	0,90	
		Масло сливочное	5	5		0,010	2,350	0,010		21,870	0,004	0,003			0,100	0,006		511,68	2,56	
		Сахар	5	5		1,400	0,200	14,200		66,000	0,010	0,008			1,600	0,200		46,89	0,23	
		Какао с молоком			200	0,000	0,000	11,444		46,800	0,000	0,000	0,000		0,200	0,030	15	215,59	5,50	
		Сахар	15	15				11,444		46,800					0,200	0,030		46,89	0,70	
		Какао	1	1														122,00	0,12	
		Молоко	100	100														46,70	4,67	
		Булка с маслом			47	2,520	5,850	14,510		119,480	0,090	0,170	0,000		14,400	0,600	44	593,66	7,06	
		Хлеб пшеничный	40	40		2,490	0,390	14,480		68,100	0,080	0,090			6,000	0,590		88,06	3,52	
		Масло шоколадное	7	7		0,030	5,460	0,030		51,380	0,010	0,080			8,400	0,010		505,60	3,54	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок	100	100		0,300		13,800		54,000							105	44,00	4,40	
	ОБЕД	Шти из морской капусты			250	3,620	3,830	16,930		75,020	0,189	0,106	2,200		22,600	1,014	63	1 207,41	12,58	
		Куры	20	20		1,780	0,660			13,400	0,100	0,020			2,700	0,250		141,65	2,83	
		Масло сливочное	2	2		0,010	1,560	0,010		14,680	0,003	0,020			0,600	0,004		511,68	1,02	
		Картофель	80	100		0,700		6,900		29,050	0,030	0,020			3,000	0,200		26,03	2,08	
		Морская капуста	20	20		0,180	0,040	0,600		1,000	0,010	0,002	1,000		3,000	0,200		79,51	1,59	
		Яйцо	0,5	0,5		0,600	0,570	7,850		0,180	0,040	0,030			3,300	0,220		6,00	3,00	
		Лук	10	10		0,150		0,860		3,870		0,002	0,900		3,100	0,080		27,89	0,28	
		Морковь	10	10		0,100		0,560		2,640	0,006	0,007	0,300		5,100	0,050		27,89	0,28	
		Сметана	7	10		0,100	1,000	0,150		10,200		0,005			1,800	0,010		176,25	1,23	
		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	
		Рулет с макароними			140	22,980	18,030	27,470		323,160	0,143	0,172	0,700		54,440	2,536	116	1 199,40	22,02	
		Куры	60	60		11,000	11,200	0,420		147,000	0,030	0,060			7,400	0,700		141,65	8,50	
		Говядина	20	20		6,400	4,200			65,600	0,040	0,060			4,400	1,120		372,89	7,46	
		Хлеб пшеничный	10	10		0,770	0,300	4,980		26,200	0,020	0,003			2,000	0,200		88,06	0,88	
		Лук	10	10		0,100		0,610		2,500		0,001	0,700		2,400	0,060		27,89	0,28	
		Масло сливочное	2	2		0,010	1,560	0,010		14,680	0,003	0,020			0,600	0,004		511,68	1,02	
		Яйцо	0,5	0,5		0,600	0,570	7,850		0,180	0,050	0,020			4,400	0,220		6,00	3,00	
		Вермишель	20	20		4,100	0,200	13,600		67,000		0,008			3,800			40,72	0,81	
		Соль	6	6											29,440	0,232		10,51	0,06	
		Суп сметано-томатный			60	0,720	3,310	4,230		50,020	0,025	0,156	0,000		4,200	0,205	90	772,20	2,56	
		Томат	3	3		0,140		0,570		2,970		0,006			0,800	0,090		60,00	0,18	
		Сметана	7	10		0,100	1,000	0,150		10,200		0,005			1,800	0,010		176,25	1,23	
		Мука	5	5		0,460	0,010	3,480		15,850	0,023	0,130			1,450	0,100		24,27	0,12	
		Масло сливочное	2	2		0,020	2,300	0,030		21,000	0,002	0,015			0,150	0,005		511,68	1,02	
		Кашот из сухариков			200	0,000	0,000	14,900		56,800	0,000	0,000	0,000		0,300	0,040	37	126,89	1,50	
		Сухофрукты	10	10														80,00	0,80	
		Сахар	15	15				14,900		56,800					0,300	0,040		46,89	0,70	
		Хлеб ржаной	40	40		2,640	0,480	13,680		72,400	0,070	0,030			14,000	1,500	41	47,52	1,90	

