

| № 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      | Са | Fe                       |        |               |                  |       |
| ЗАВТРАК        |            | Каша молочная «Дружба»        |           |          | 200                     | 6,370                 | 6,140  | 31,230 |        | 216,040                        | 0,105        | 0,330 | 2,000  |    | 168,300                  | 1,111  | 3             | 738,27           | 9,73  |
|                |            | Молоко                        | 120       | 120      |                         | 3,600                 | 3,200  | 6,000  |        | 75,000                         | 0,050        | 0,200 | 2,000  |    | 161,000                  | 0,200  |               | 46,70            | 5,60  |
|                |            | Рис                           | 10        | 10       |                         | 0,700                 | 0,100  | 7,000  |        | 33,000                         | 0,008        | 0,004 |        |    | 0,800                    | 0,100  |               | 43,00            | 0,43  |
|                |            | Пшено                         | 10        | 10       |                         | 1,150                 | 0,300  | 6,600  |        | 34,800                         |              | 0,040 |        |    | 2,700                    | 0,200  |               | 30,00            | 0,30  |
|                |            | Гречка                        | 10        | 10       |                         | 0,900                 | 0,200  | 6,600  |        | 33,000                         | 0,040        | 0,020 |        |    | 2,000                    | 0,600  |               | 60,00            | 0,60  |
|                |            | Сахар                         | 5         | 5        |                         |                       |        | 5,000  |        | 19,000                         |              |       |        |    | 0,100                    | 0,001  |               | 46,89            | 0,23  |
|                |            | Масло сливочное               | 5         | 5        |                         | 0,020                 | 2,340  | 0,030  |        | 21,240                         | 0,007        | 0,066 |        |    | 1,700                    | 0,010  |               | 511,68           | 2,56  |
|                |            | Чай с молоком                 |           |          | 200                     | 2,200                 | 2,000  | 18,600 |        | 103,000                        | 0,030        | 0,120 | 1,200  |    | 99,380                   | 1,240  | 5             | 283,59           | 7,90  |
|                |            | Заварка                       | 1         | 1        |                         |                       |        |        |        |                                |              |       |        |    |                          |        |               | 190,00           | 0,19  |
|                |            | Сахар                         | 15        | 15       |                         |                       |        |        | 14,900 |                                | 56,800       |       |        |    | 0,300                    | 0,040  |               | 46,89            | 0,70  |
|                |            | Молоко                        | 150       | 150      |                         | 2,200                 | 2,000  | 3,700  |        | 46,200                         | 0,030        | 0,120 | 1,200  |    | 99,080                   | 1,200  |               | 46,70            | 7,01  |
|                |            | Булка с маслом и сыром        |           |          | 37                      | 3,240                 | 5,800  | 19,710 |        | 144,800                        | 0,074        | 0,104 | 0,000  |    | 17,600                   | 0,810  | 43            | 989,18           | 11,78 |
|                |            | Хлеб пшеничный                | 40        | 40       |                         | 3,200                 | 4,000  | 19,640 |        | 95,200                         | 0,064        | 0,024 |        |    | 9,200                    | 0,800  |               | 88,06            | 3,52  |
|                |            | Масло сливочное               | 7         | 7        |                         | 0,040                 | 5,400  | 0,070  |        | 49,600                         | 0,010        | 0,080 |        |    | 8,400                    | 0,010  |               | 511,68           | 3,58  |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК |            | Сыр                           | 12        | 12       |                         |                       |        |        |        |                                |              |       |        |    |                          |        |               | 389,44           | 4,67  |
|                |            | Компот из сухофруктов         |           |          | 100                     | 0,220                 | 0,000  | 24,600 |        | 73,500                         | 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                    |        |               | 80,00            | 0,80  |
|                |            | Сахар                         | 5         | 5        |                         |                       |        | 19,000 |        | 45,500                         |              |       |        |    | 0,300                    | 0,040  |               | 46,89            | 0,23  |
|                |            | Свекольник                    |           |          | 250                     | 4,600                 | 5,715  | 11,090 |        | 113,500                        | 0,137        | 0,133 | 0,900  |    | 30,700                   | 1,224  | 2             | 1 379,42         | 19,03 |
|                |            | Говядина                      | 30        | 30       |                         | 3,000                 | 3,000  | 0,100  |        | 41,000                         | 0,100        | 0,020 |        |    | 2,700                    | 0,250  |               | 372,89           | 11,19 |
|                |            | Свекла                        | 80        | 80       |                         | 0,700                 | 0,050  | 4,800  |        | 20,000                         |              | 0,020 |        |    | 17,700                   | 0,600  |               | 26,03            | 2,08  |
|                |            | Картофель                     | 60        | 60       |                         | 0,600                 | 0,100  | 5,000  |        | 24,000                         | 0,030        | 0,020 |        |    | 3,000                    | 0,270  |               | 26,03            | 1,56  |
|                |            | Лук                           | 7         | 7        |                         | 0,080                 |        | 0,500  |        | 2,300                          | 0,001        |       | 0,700  |    | 2,400                    | 0,060  |               | 27,89            | 0,20  |
|                |            | Морковь                       | 10        | 10       |                         | 0,070                 | 0,005  | 0,470  |        | 1,900                          | 0,003        | 0,003 | 0,200  |    | 2,500                    | 0,030  |               | 27,89            | 0,28  |
|                |            | Масло сливочное               | 5         | 5        |                         | 0,010                 | 1,560  | 0,020  |        | 14,000                         | 0,003        | 0,020 |        |    | 0,600                    | 0,004  |               | 511,68           | 2,56  |
|                |            | Соль                          | 8         | 8        |                         |                       |        |        |        |                                |              |       |        |    | 29,440                   | 0,232  |               | 10,51            | 0,08  |
|                |            | Лавровый лист                 | 1         | 1        |                         | 0,076                 | 0,084  | 0,487  |        | 3,130                          |              | 0,004 | 0,465  |    | 8,340                    | 0,430  |               | 200,00           | 0,20  |
|                |            | Яйцо                          | 0,5       | 0,5      |                         | 0,635                 | 0,575  | 0,035  |        | 7,850                          |              |       |        |    |                          |        |               | 6,00             | 0,00  |
|                |            | Сметана                       | 5         | 5        |                         | 0,140                 | 1,000  | 0,200  |        | 10,300                         |              | 0,050 |        |    | 1,800                    | 0,010  |               | 176,50           | 0,88  |
|                |            | Плов рисовый с мясом говядины |           |          | 200                     | 215,995               | 19,245 | 27,390 |        | 344,310                        | 0,059        | 0,689 | 11,900 |    | 24,330                   | 18,742 | 35            | 1 103,26         | 23,87 |
|                |            | Говядина                      | 50        | 50       |                         | 11,600                | 11,600 | 0,440  |        | 154,160                        | 0,040        | 0,088 |        |    | 10,760                   | 1,016  |               | 372,89           | 18,64 |
|                |            | Рис                           | 30        | 30       |                         | 204,000               | 0,300  | 25,000 |        | 115,000                        | 0,010        | 0,560 | 11,000 |    | 7,200                    | 17,500 |               | 43,00            | 1,29  |
|                |            | Томат                         | 5         | 5        |                         | 0,230                 |        | 0,950  |        | 4,950                          |              | 0,008 |        |    | 1,170                    | 0,130  |               | 60,00            | 0,30  |
|                |            | Лук                           | 7         | 7        |                         | 0,080                 |        | 0,500  |        | 2,300                          | 0,001        |       | 0,700  |    | 2,400                    | 0,060  |               | 27,89            | 0,20  |
|                |            | Морковь                       | 10        | 10       |                         | 0,070                 | 0,005  | 0,470  |        | 1,900                          | 0,003        | 0,003 | 0,200  |    | 2,500                    | 0,030  |               | 27,80            | 0,28  |
|                |            | Масло сливочное               | 5         | 5        |                         | 0,015                 | 2,340  | 0,030  |        | 21,000                         | 0,005        | 0,030 |        |    | 0,300                    | 0,006  |               | 511,68           | 2,56  |
|                |            | Масло растительное            | 10        | 10       |                         |                       | 5,000  |        |        | 45,000                         |              |       |        |    |                          |        |               | 60,00            | 0,60  |
|                |            | Компот из кураги              |           |          | 200                     | 0,090                 | 0,010  | 15,200 |        | 66,100                         | 0,000        | 3,000 | 5,000  |    | 0,300                    | 0,040  | 6             | 238,89           | 3,58  |
|                |            | Курага                        | 15        | 15       |                         | 0,090                 | 0,010  |        |        | 9,300                          |              | 3,000 | 5,000  |    |                          |        |               | 192,00           | 2,88  |
|                |            | Сахар                         | 15        | 15       |                         |                       |        |        | 14,900 |                                | 56,800       |       |        |    | 0,300                    | 0,040  |               | 46,89            | 0,70  |
|                |            | Хлеб ржаной                   | 40        | 40       |                         | 2,640                 | 0,480  | 13,600 |        | 72,400                         | 0,070        | 0,030 |        |    | 14,000                   | 1,500  | 41            | 47,52            | 1,90  |
|                |            | Кофейный напиток              | 200       | 200      |                         | 9,000                 | 2,700  | 6,300  |        | 92,000                         |              | 0,300 |        |    | 223,000                  | 0,100  | 14            | 236,89           | 0,89  |
| ПОЛДНИК        |            | Хлеб пшеничный                | 40        | 40       |                         | 3,200                 | 0,400  | 19,640 |        | 95,200                         | 0,064        | 0,024 |        |    | 9,200                    | 0,800  | 42            | 88,06            | 3,52  |
|                |            | Шоколад                       | 15        | 15       |                         |                       |        |        |        |                                |              |       |        |    |                          |        | 104           | 596,62           | 8,95  |
|                |            | ИТОГО:                        |           |          |                         | 0,000                 | 0,000  | 0,000  |        | 0,000                          | 0,000        | 0,000 | 0,000  |    | 0,000                    | 0,000  |               | 0,00             | 92,18 |