

№ 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	Са	Fe				
	ЗАВТРАК	Омлет			80	11,448	19,910	2,710	110,030		0,060	0,360	0,650	100,000	1,950		38	564,38	9,87
		Яйцо	1	1		4,540	4,840	0,300	65,000		0,040	0,180		23,000	1,000			6,00	6,00
		Масло сливочное	3	3		0,008	1,570	0,010	14,700									511,68	1,54
		Молоко	50	50		1,400	1,600	1,600	29,000		0,020	0,100	0,650	60,000	0,050			46,70	2,34
		Колбаса порционная	25	25	20	5,500	11,900	0,800	1,330			0,080		17,000	0,900	83	241,54	6,04	
		Булочка с маслом			37	3,240	5,890	19,710	144,800		0,079	0,034	0,000	9,300	0,802	44	599,74	7,10	
		Хлеб пшеничный	40	40		3,200	0,400	19,640	95,200		0,064	0,024		9,200	0,800			88,06	3,52
		Масло сливочное	7	7		0,040	5,490	0,070	49,600		0,015	0,010		0,100	0,002			511,68	3,58
		Хлеб ржаной	20	20	20	1,000	0,020	8,500	40,800		0,036	0,016		7,000	0,780	41	47,52	0,95	
		Кофейный напиток на молоке			200	2,800	2,500	19,700	109,250		0,040	0,150	1,500	124,300	0,240	14	283,59	5,56	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Кофе эспрессо	1	1					0,250									190,00	0,19
		Сахар	15	15		2,800	2,500	4,700	52,000		0,040	0,150	1,500	124,000	0,200			46,89	0,70
		Молоко	100	100														46,70	4,67
		Сок	100	100	100											105	44,00	4,40	
		Суп картофельный на говяжьей тушечке			250	3,020	2,220	11,090	75,260		0,189	0,099	1,300	47,940	1,164	93	571,90	9,54	
		Говяжья тушечка	20	20		1,780	0,660		13,400		0,100	0,020		2,700	0,250			228,58	4,57
		Масло растительное	5	5		0,010	1,560	0,010	14,680		0,003	0,020		0,600	0,004			60,00	0,30
		Картофель	150	150		0,980		9,660	40,670		0,080	0,050		7,000	0,600			26,03	3,90
		Лук	10	10		0,150		0,860	3,870			0,002	0,900	3,100	0,008			27,89	0,28
		Морковь	10	10		0,100		0,560	2,640		0,006	0,007	0,400	5,100	0,070			27,89	0,28
	ПОЛДНИК	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			1,51	0,01
		Котлета из мяса говядины			60	1,780	4,100	5,560	67,300		0,061	0,023	0,700	8,800	0,460	32	554,84	27,27	
		Говядина	60	60														372,89	22,37
		Хлеб пшеничный	15	15		0,700	0,300	5,000	26,000		0,020	0,003		2,000	0,200			88,06	1,32
		Яйцо	0,5	0,5		1,000	0,800	0,060	12,000		0,040	0,020		4,400	0,200			6,00	3,00
		Лук	10	10		0,080		0,500	2,300		0,001		0,700	2,400	0,060			27,89	0,28
		Масло растительное	5	5			3,000		27,000									60,00	0,30
		Каша гречневая рассыпчатая			140	0,020	2,340	0,030	21,240		0,007	0,006	0,000	1,700	0,010	99	571,68	4,96	
		Гречка	40	40														60,00	2,40
	УЖИН	Масло сливочное	5	5		0,020	2,340	0,030	21,240		0,007	0,006		1,700	0,010			511,68	2,56
		Хлеб ржаной	40	40	40	2,640	0,480	15,000	78,400		0,070	0,030		14,000	1,500	41	47,52	1,90	
		Котлета из свинины			200	0,220	0,000	20,600	85,000		0,100	0,000	0,000	1,300	0,040	37	126,89	1,50	
		Сухофрукты	10	10		0,220		5,600	28,000		0,100			1,000				80,00	0,80
		Сахар	15	15				15,000	57,000					0,300	0,040			46,89	0,70
		Манная каша с киселем			120	4,730	4,880	22,230	175,060		45,597	0,111	0,600	59,740	36,860	66	190,59	9,73	
		Манка	30	30		3,090	0,300	20,370	98,400		0,042	0,021		6,600	36,000			31,00	0,93
		Яйцо	0,5	0,5		0,540	0,580	0,010	7,560		0,040	0,030		3,300	0,220			6,00	3,00
		Молоко	100	100		1,100	1,000	1,850	23,100		0,015	0,060	0,600	49,540	0,600			46,70	4,67
		Масло растительное	15	15			3,000		27,000									60,00	0,90
	ИТОГО:	Сахар	5	5				19,000	45,500					0,300	0,040			46,89	0,23
		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			190,00	0,19
		Сахар	15	15				15,000	56,800		0,040	0,100		14,400	0,600			46,89	0,70
						30,898	42,340	140,130	963,940		46,279	0,929	4,750	388,680	44,436			4 081,08	89,73

№ реч.	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	Курица молочный рисовый			200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	45	648,27	9,90		
		Молоко	120	120														46,70	5,60		
		Рис	35	35														43,00	1,51		
		Сахар	5	5														46,89	0,23		
		Масло сливочное	5	5														511,68	2,56		
		Чай с молоком			200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	5	283,59	5,56		
		Заправка	1	1														190,00	0,19		
		Сахар	15	15														46,89	0,70		
		Молоко	100	100														46,70	4,67		
		Хлеб пшеничный	30	30	30												42	83,00	2,49		
		ИТОГО:				0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		1 014,86	17,96		