

№ реп.	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	Творожный пудинг			110	13,664	8,785	16,414	200,050	0,120	0,450	0,400	124,110	0,854	10	799,98	25,57	
		Творог	80	80		12,191	6,570	0,949	113,880	0,040	0,200	0,400	120,000	0,300		204,41	16,35	
		Манная крупа	20	20		0,824	0,080	5,430	26,240	0,010	0,200		0,010	0,300		31,00	0,62	
		Масло сливочное	5	5		0,014	1,560	0,020	14,180	0,030	0,020		0,600	0,004		511,68	2,56	
		Яйцо	0,5	0,5		0,635	0,575	0,035	7,850	0,040	0,030		3,300	0,220		6,00	3,00	
		Молоко	50	50		4,200	3,700	4,000	78,000	0,020	0,200	2,200	186,000	0,300		46,70	2,34	
		Сахар	15	15				9,980	37,900				0,200	0,030		46,89	0,70	
		Кисельная подлива			50	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	64	71,00	2,13	
		Кисель	30	30												71,00	2,13	
		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	
		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		88,06	3,52	
		Масло сливочное	7	7		0,040	5,400	0,070	49,600							511,68	3,58	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок	100	100	100	0,300		13,800	54,000						105	44,00	4,40	
	ОБЕД	Салат из овощей с растительным маслом			60	2,000	5,100	15,000	108,000	0,000	0,040	0,000	37,000	1,400	94	86,03	4,10	
		Сырка	130	130		2,000	0,100	15,000	63,000		0,040		37,000	1,400		26,03	3,38	
		Масло растительное	12	12			5,000		45,000							60,00	0,72	
		Суп гороховый			250	3,530	2,835	10,890	84,190	0,243	0,104	1,400	17,800	0,484	58	980,03	11,17	
		Куры	20	20		1,570	1,130		16,990	0,100	0,020		2,700	0,250		141,65	2,83	
		Горох	50	50		1,000	0,040	2,500	15,000	0,060	0,030		5,000	0,100		28,00	1,40	
		Картофель	100	70		0,800	0,100	7,400	34,000	0,050	0,030		4,600	0,040		26,03	2,60	
		Лук	10	10		0,080		0,500	2,300		0,001	0,700	2,400	0,060		27,89	0,28	
		Морковь	10	10		0,070	0,005	0,470	1,900	0,030	0,003	0,700	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	
		Лавровый лист	1	1												200,00	0,20	
		Соль	6	6												10,51	0,06	
		Вода	150	150												6,38	0,96	
		Рис отварной с маслом			120	2,440	4,350	25,050	150,500	0,032	0,017	0,000	3,100	0,308	115	554,68	4,49	
		Рис	45	45		2,400	0,350	25,000	115,000	0,028	0,014		2,800	0,300		43,00	1,94	
		Масло сливочное	5	5		0,040	4,000	0,050	35,500	0,004	0,003		0,300	0,008		511,68	2,56	

	Сосиска отварная	80	80	70	5,500	11,900	0,800	133,000	0,080	17,000	0,900	81	223,68	17,89
	Копченое из мяса			200	0,130	0,000	21,110	82,700	0,000	0,400	3,040	40	178,62	2,02
	Икра	10	10		0,130		6,210	25,900		0,400	3,000		131,73	1,32
	Сахар	15	15				14,900	56,800		0,300	0,040		46,89	0,70
	Хлеб ржаной	40	40	40	1,600	0,300	8,600	45,000	0,040	7,000	0,900	41	47,52	1,90
	Печенье Курабье	70	70	70							0,000	109	84,33	5,90
	Чай с сахаром и лимоном			200	0,000	0,000	19,000	45,500	0,000	0,000	0,000	17	393,69	3,25
	Заварка	1	1							0,200	0,030		190,00	0,19
	Лимон	15	15										156,80	2,35
	Сахар	15	15				19,000	45,500		0,300	0,040		46,89	0,70
	ИТОГО:				45,280	59,580	169,260	1 081,940	0,485	1,291	2,200		4 300,19	90,83

№ рецеп.	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			
	УЖИН	Омлет			80	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	38	76,97	8,92
		Яйцо	1	1												6,00	6,00
		Мука	5	5												24,27	0,12
		Молоко	60	60												46,70	2,80
		Чай с молоком			200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	16	236,89	7,90
		Заварка	1	1												190,00	0,19
		Молоко	150	150												46,70	7,01
		Сахар	15	15												46,89	0,70
		Хлеб ржаной	20	20											41	47,52	0,95
		ИТОГО:				0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		361,38	17,77