

№ 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			В1	В2	С	Са	Fe				
	ЗАВТРАК	Каша геркулесовая			200	2,420	2,640	30,030		155,240	0,017	0,566	115,000		73,800	17,525	59	629,97	7,43
		Геркулес	40	40		2,400	0,300	25,000		115,000	0,010	0,560	115,000		72,000	17,500		24,70	0,99
		Сахар	5	5				5,000		19,000					0,100	0,015		46,89	0,23
		Молоко	100	100														46,70	4,67
		Масло сливочное	3	3		0,020	2,340	0,030		21,240	0,007	0,006			1,700	0,010		511,68	1,54
		Чай с сахаром и лимоном			200	0,000	0,000	15,000		56,800	0,040	0,100	0,000		14,600	0,630	17	393,69	2,46
		Заварка	1	1											0,200	0,030		190,00	0,19
		Лимон	10	10														156,80	1,57
		Сахар	15	15						56,800	0,040	0,100			14,400	0,600		46,89	0,70
		Булка с шоколадным маслом			37	2,340	6,300	15,070		122,200	0,010	0,080	0,000		8,400	0,010	44	593,66	7,06
		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 шоколадное	7	7		0,040	5,400	0,070		49,600								505,60	3,54
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок	100	100	100												105	44,00	4,40
		Пастила	60	60	60												126	125,83	7,55
	ОБЕД	Салат из свежих огурцов			60	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	87	135,97	6,32
		Огурец	80	80														75,97	6,08
		Растительное масло	4	4														60,00	0,24
		Суп картофельный с фасолью на			250	2,950	2,930	11,170		82,800	0,174	0,063	0,900		11,900	0,684	95	1 038,85	12,95
		Куры	20	17		1,570	1,130			16,990	0,100	0,020			2,700	0,250		141,65	2,83
		Картофель	190	152		1,200	0,240	10,400		48,000	0,040	0,020			3,700	0,340		26,03	4,95
		Лук	10	10		0,130		0,450		2,350	0,001		0,700		2,400	0,060		27,89	0,28
		Морковь	10	10		0,040		0,300		1,460	0,030	0,003	0,200		2,500	0,030		27,89	0,28
		Фасоль консервированная	30	30														93,20	2,80
		Лавровый лист	1	1														200,00	0,20
		Масло сливочное	3	3		0,010	1,560	0,020		14,000	0,003	0,020			0,600	0,004		511,68	1,54
		Соль	8	8														10,51	0,08
		Голубцы ленивые			200	10,950	10,870	9,240		180,390	0,100	0,136	51,100		68,100	1,770	31	822,62	18,73
		Куры	80	80		8,300	8,400	0,230		111,400	0,030	0,070			8,300	0,800		141,65	11,33
		Рис	15	15		0,240	0,030	2,700		12,230	0,030	0,010			1,200	0,150		43,00	0,65
		Лук	10	8,4		0,130		0,450		2,350	0,001		0,700		2,400	0,060		27,89	0,28
		Капуста	150	136		2,120	0,100	5,260		30,200	0,032	0,045	50,400		53,800	0,670		27,89	4,18
		Томат	3	3		0,140		0,570		2,970			0,005		0,700	0,080		60,00	0,18
		Масло сливочное	4	4		0,020	2,340	0,030		21,240	0,007	0,006			1,700	0,010		511,68	2,05
		Соль	6	6														10,51	0,06
		Хлеб ржаной	40	40	40	2,640	0,480	13,680		72,400	0,070	0,030			14,000	1,500	41	47,52	1,90

