

№ рец.	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	Y		B1	B2	C	Ca	Fe				
	ЗАВТРАК	Кулебя молочный питьевой			200	3,340	4,820	20,220	133,320		0,104	0,083	7,500	64,700	0,356		18	635,27	11,63
		Молоко	170	170		1,400	1,600	2,350	29,000		0,020	0,070	7,500	62,000	0,100			46,70	7,94
		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
		Булочка с маслом			37	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	Банан	100	100		0,600		13,800	54,000								89	73,50	7,35
	ОБЕД	Лепешка домашняя на курином бульоне			250	4,722	4,600	15,652	130,010		0,221	0,072	0,900	15,500	0,826		50	949,89	9,70
		Куры	20	20		2,180	2,300	0,080	28,920		0,060	0,020		2,700	0,250			141,65	2,83
		Мука	20	20		1,820	0,160	14,800	67,700		0,050	0,016		3,600	0,200			24,27	0,49
		Масло сливочное	5	5		0,012	1,560	0,012	22,020		0,040	0,003		1,000	0,066			511,68	2,56
		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
		Лук	10	8,4		0,130		0,450	2,350		0,001		0,700	2,400	0,060			27,89	0,28
		Морковь	10	8		0,040		0,300	1,460		0,030	0,003	0,200	2,500	0,030			27,89	0,28
		Лавровый лист	1	1														200,00	0,20
		Соль	6	6														10,51	0,06
		Суфле из отварного мяса кур с рисом			180	10,602	10,610	20,592	238,780		0,420	0,305	2,200	199,700	1,586		30	759,54	24,05
		Яйцо	1	1		0,540	0,580	0,010	7,560		0,040	0,030		3,300	0,220			6,00	6,00
		Молоко	60	60		0,560	0,500	0,940	10,400		0,020	0,200	2,200	186,000	0,300			46,70	2,80
		Масло сливочное	5	5		0,012	1,560	0,012	22,020		0,040	0,003		1,000	0,066			511,68	2,56
		Куры	80	80		7,600	7,700	0,300	101,000		0,300	0,060		7,000	0,700			141,65	11,33
	Рис	30	30		1,890	0,270	19,330	97,800		0,020	0,012		2,400	0,300			43,00	1,29	
	Соль	6	6														10,51	0,06	
		Компот из сухофруктов			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

ПОДЛИК	Консета рыбная													
	Рыба минтай	90	75	60	9,450	8,300	5,540	139,600	0,070	0,094	0,700	4,400	0,760	102
	Хлеб пшеничный	15	15		8,000	2,400		58,000	0,050	0,090			0,500	
	Яйцо	0,5	0,5		0,700	0,300	5,000	26,000	0,020	0,003		2,000	0,200	
	Масло растительное	8	8		0,670	0,600	0,040	8,300						
	Лук	10	10		0,080	5,000		45,000						
	Хлеб ржаной	20	20	20			0,500	2,300		0,001	0,700	2,400	0,060	
	Томатный соус			50	0,620	2,305	4,080	39,820	0,025	0,034	0,000	2,400	0,195	41
	Томат	5	5		0,140		0,570	2,970		0,006		0,800	0,090	25
	Мука	5	5		0,460	0,005	3,480	15,850	0,023	0,013		1,450	0,100	
	Масло сливочное	5	5		0,020	2,300	0,030	21,000	0,002	0,015		0,150	0,005	
	Кофейный напиток			200	0,000	0,000	19,000	45,500	0,000	0,000	0,000	0,300	0,040	14
	Кофе злаковый	1	1											
	Сахар	15	15				19,000	45,500				0,300	0,040	
	ИТОГО:				34,494	36,965	153,418	1 076,510	1,000	0,788	11,300	315,900	5,933	
														4 561,67
														87,36

№ 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	Ca	Fe				
	УЖИН	Суп вермишелевый молочный			200	1,120	1,280	6,870		42,150	0,010	0,060	0,060		50,100	0,090	103	134,31	8,58
		Вермишель	33	33														40,72	1,34
		Сахар	5	5				4,990		18,950					0,100	0,010		46,89	0,23
		Молоко	150	150		1,120	1,280	1,880		23,200	0,010	0,060	0,060		50,000	0,080		46,70	7,01
		Хлеб пшеничный	30	30	30	2,310	0,900	14,940		78,600	0,080	0,090			6,000	0,590	42	88,06	2,64
		Крем-брюле			200	3,600	3,200	21,100		124,400	0,050	0,200	1,900		161,300	0,240	11	93,59	6,77
		Молоко	130	130		3,600	3,200	6,100		67,600	0,050	0,200	1,900		161,000	0,200		46,70	6,07
		Сахар	15	15				15,000		56,800					0,300	0,040		46,89	0,70
		ИТОГО:				3,430	2,180	21,810		120,750	0,090	0,150	0,060		56,100	0,680		222,37	18,00