

№ 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	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	564,57	9,88
		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		46,89	2,34
		Колбаса порциями	20	20	20	5,500	11,900	0,800		1,330		0,080			17,000	0,900	83	241,54	4,83
		Булочка с маслом			37	2,340	6,390	15,070		128,200	0,095	0,100	0,000		6,100	0,592	44	599,74	7,10
		Хлеб пшеничный	40	40		2,300	0,900	15,000		78,600	0,080	0,090			6,000	0,590		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	47,89	0,96
		Кофейный напиток			200	0,000	0,000	15,000		57,250	0,000	0,000	0,000		0,300	0,040	14	236,89	0,89
		Кофе злаковый	1	1						0,250								190,00	0,19
		Сахар	15	15				15,000		57,000					0,300	0,040		46,89	0,70
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Мандарины	100	100	100												89	142,10	14,21
	ОБЕД	Салат «Летний»			60	0,920	4,980	2,450		60,660	0,043	0,043	27,300		38,200	0,490	84	223,08	7,12
		Огурец	40	40		0,700		2,390		12,830	0,023	0,023	26,300		28,000	0,350		75,97	3,04
		Помидор	40	40		0,220		0,060		2,900	0,020	0,020	1,000		10,200	0,140		87,11	3,48
		Масло растительное	10	10			4,980			44,930								60,00	0,60
		Суп рыбный с консервами «Сайра»			250	1,930	0,295	26,360		100,897	0,080	0,034	1,400		9,500	0,130	54	1 026,21	9,00
		Консервы «Сайра»	25	25		0,900	0,180	8,790		36,000								179,21	4,48
		Картофель	50	50		0,800	0,100	7,400		34,000	0,050	0,030			4,600	0,040		26,03	1,30
		Рис	20	20		0,080	0,010	9,200		26,697								43,00	0,86
		Лук	10	8,4		0,080		0,500		2,300		0,001	0,700		2,400	0,060		27,89	0,28
		Морковь	10	8		0,070	0,005	0,470		1,900	0,030	0,003	0,700		2,500	0,030		27,89	0,28
		Сливочное масло	3	3														511,68	1,54
		Лавровый лист	1	1														200,00	0,20
		Соль	6	6														10,51	0,06
		Картофельное пюре			130	3,360	5,440	20,910		144,300	0,144	0,143	0,000		76,300	1,168	34	584,41	9,06
		Картофель	160	145		2,200	0,440	18,980		88,000	0,140	0,080			12,000	1,080		26,03	4,16
		Молоко	50	50		1,120	1,000	1,880		20,800		0,060			64,000	0,080		46,70	2,34
		Масло сливочное	5	5		0,040	4,000	0,050		35,500	0,004	0,003			0,300	0,008		511,68	2,56

Печень по-строгановски														112	1 067,98	14,24
Печень	60	60		80	10,440	10,295	3,840	155,260	0,210	1,179	19,460	11,640	3,948		180,00	10,80
Лук	7	7			0,080		0,500	2,300	0,005		0,600	2,000	0,040		27,89	0,20
Морковь	10	10			0,070	0,005	0,470	1,900	0,040	0,040	0,260	2,840	0,040		27,89	0,28
Сметана	3	3			0,140	1,000	0,200	10,300	0,005	0,002		1,290	0,063		24,27	0,12
Мука пшеничная	5	5			0,310	0,030	2,070	10,000							60,00	0,60
Масло растительное	10	10				5,000		50,000	0,002	0,015		0,150	0,005		511,68	1,54
Масло сливочное	3	3			0,020	2,300	0,030	21,000	0,002	0,005		0,700	0,080		60,00	0,18
Томат	3	3			0,140		0,570	2,970								
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
Компот из яблок				200	0,060	0,020	16,400	63,300	0,000	0,400	0,400	8,300	0,340	40	178,62	2,02
Изюм	10	10			0,060	0,020	1,500	6,500		0,400	0,400	8,000	0,300		131,73	1,32
Сахар	15	15					14,900	56,800				0,300	0,040		46,89	0,70
Челночек	60	60		60	9,700	8,600	74,000	403,000	0,050	0,200	1,900	161,300	0,240	11	93,59	5,37
Крем-брюле				200	3,600	3,200	21,100	124,400	0,050	0,200	1,900	161,000	0,200		46,70	4,67
Молоко	100	100			3,600	3,200	6,100	67,600				0,300	0,040		46,89	0,70
Сахар	15	15					15,000	56,800								
ИТОГО:					47,438	59,630	221,340	1 466,497	0,788	2,505	51,110	432,640	11,178		5 126,26	90,92

№ 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				
	УЖИН	Кулеш молочный рисовый			200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	45	648,27	9,65	
		Молоко	110	110													46,70	5,14	
		Рис	40	40													43,00	1,72	
		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	5	283,59	5,56	
		Заварка	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	88,06	2,64	
		ИТОГО:				0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		1 019,92	17,86	