

1 день.

№ 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					
	ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая			120	5,020	3,640	25,030		155,240	0,107	0,086	0,000	9,700	2,610		99	618,57	6,52
		Гречневая крупа	45	45		5,000	1,300	25,000		134,000	0,100	0,080		8,000	2,600			60,00	2,70
		Сахар	5	5														46,89	0,23
		Масло сливочное	7	7		0,020	2,340	0,030		21,240	0,007	0,006		1,700	0,010			511,68	3,58
		Какао со сгущенным молоком			200	0,000	0,000	15,000		56,800	0,040	0,100	0,000	14,400	0,600		12	329,06	4,60
		Какао	1	1														122,00	0,12
		Сгущенное молоко.	25	25														160,17	4,00
		Сахар	10	10				15,000		56,800	0,040	0,100		14,400	0,600			46,89	0,47
		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		0,300		3,180		54,000							105	44,00	4,40
	ОБЕД	Салат из моркови с кукурузой			60	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		9	175,89	5,19
		Морковь	70	70														27,89	1,95
		Кукуруза	30	30														88,00	2,64
		Растительное масло	10	10														60,00	0,60
		Щи из морской капусты			250	3,620	3,830	16,930		75,020	0,189	0,106	2,200	22,600	1,014		63	1 207,41	15,17
		Куры	20	12		1,780	0,660			13,400	0,100	0,020		2,700	0,250			141,65	2,83
		Масло сливочное	5	5		0,010	1,560	0,010		14,680	0,003	0,020		0,600	0,004			511,68	2,56
		Картофель	100	75		0,700		6,900		29,050	0,030	0,020		3,000	0,200			26,03	2,60
		Морская капуста	20	20		0,180	0,040	0,600		1,000	0,010	0,002	1,000	3,000	0,200			79,51	1,59
		Яйцо	0,5	0,5		0,600	0,570	7,850		0,180	0,040	0,030		3,300	0,220			6,00	3,00
		Лук	10	8,4		0,150		0,860		3,870				3,100	0,080			27,89	0,28
		Морковь	10	8		0,100		0,560		2,640	0,006	0,007	0,300	5,100	0,050			27,89	0,28
		Сметана	10	10		0,100	1,000	0,150		10,200		0,005		1,800	0,010			176,25	1,76
		Лавровый лист	1	1														200,00	0,20
		Соль	6	6														10,51	0,06
		Макаронные изделия открытые			140	3,760	4,320	28,410		169,900	0,004	0,003	0,000	0,300	0,008		97	552,40	4,39
		Макаронные изделия	45	45		3,720	0,320	28,360		134,400								40,72	1,83
		Масло сливочное	5	5		0,040	4,000	0,050		35,500	0,004	0,003		0,300	0,008			511,68	2,56
		Копченая из мяса кур и говядины			60	9,920	12,310	5,850		175,900	0,351	0,083	0,700	16,660	1,170		32	696,49	27,20
		Куры	50	50		8,140	8,210	0,290		108,600	0,290	0,060		7,860	0,710			141,65	7,08
		Говядина	40	40														372,89	14,92
		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	10	10			3,000			27,000								60,00	0,60

	Контент из сухофруктов			200	0,220	0,000	24,600	73,500	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				19,000	45,500				0,300	0,040		46,89	0,70
	Хлеб ржаной	40	40	40	2,640	0,480	13,600	72,400	0,070	0,030		14,000	1,500	41	47,52	1,90
	Минеральные вещества			120	4,730	4,880	22,230	175,060	45,597	0,111	0,600	59,740	36,860	66	190,59	11,14
	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	130	130		1,100	1,000	1,850	23,100	0,015	0,060	0,600	49,540	0,600		46,70	6,07
	Масло растительное	15	15			3,000		27,000							60,00	0,90
	Сахар	5	5					19,000	45,500			0,300	0,040		46,89	0,23
	Кисель	200	200	200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	64	117,89	1,65
	Кисель сухой	20	20												71,00	1,42
	Сахар	5	5												46,89	0,23
	ИТОГО:				22,630	23,450	164,050	954,120	46,117	0,516	2,800	130,440	42,642		4 706,45	90,76

№ 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	Ca	Fe			
	УЖИН	Кулебяки пшенич. молочный			200	0,000	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000		18	723,33	14,74		
		Пшено	30	30											30,00	0,90		
		Молоко	180	180											46,70	8,41		
		Масло сливочное	5	5											511,68	2,56		
		Сахар	5	5											46,89	0,23		
		Хлеб пшеничный	30	30	30									42	88,06	2,64		
		Чай с сахаром			200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		16	236,89	0,66		
		Заварка	1	1											190,00	0,19		
		Сахар	10	10											46,89	0,47		
		ИТОГО:				0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			1 048,28	18,04		