

№ 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	Y		B1	B2	C	Ca	Fe					
	ЗАВТРАК	Вермишель отварная с маслом, сахаром			120	4,320	4,420	25,400		188,400	0,007	0,076	0,000	7,500	0,420		48	599,29	2,28	
		Вермишель	25	25		4,280	0,520	20,360		134,000		0,010		5,700	0,400			40,72	1,02	
		Масло сливочное	2	2		0,040	3,900	0,050		35,450	0,007	0,066		1,700	0,010			511,68	1,02	
		Сахар	5	5				4,990		18,950				0,100	0,010			46,89	0,23	
		Какао со сгущённым молоком			200	2,090	2,460	18,230		100,380	0,050	0,200	2,000	161,040	0,086		12	329,06	2,99	
		Какао	1	1														122,00	0,12	
		Сгущенное молоко	15	15		2,090	2,460	16,240		92,800	0,050	0,200	2,000	161,000	0,020			160,17	2,40	
		Сахар	10	10				1,990		7,580				0,040	0,066			46,89	0,47	
		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	Конфета шоколадная	40	40	40												104	209,00	8,36	
		Сок	100	100	100	0,300			13,800		54,000						105	44,00	4,40	
	ОБЕД	Суп картофельно-рыбный с пшеном			250	5,920	4,615	11,370		112,340	0,100	0,074	1,400	8,600	0,730		92	1 074,00	14,28	
		Рыба пикша	50	40		4,570	1,370			33,140	0,030	0,050			0,300			180,00	9,00	
		Картофель	80	50		1,200	0,240	10,400		48,000	0,040	0,020		3,700	0,340			26,03	2,08	
		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	
		Пшено	20	20														30,00	0,60	
		Масло растительное	4	4			3,000			27,000								60,00	0,24	
		Масло сливочное	3	3														511,68	1,54	
		Лавровый лист	1	1														200,00	0,20	
			Соль	6	6													10,51	0,06	
			Каша зречневая рассыпчатая			140	0,020	2,340	0,030		21,240	0,007	0,006	0,000	1,700	0,010	99	571,68	4,45	
			Гречка	40	40														60,00	2,40
			Масло сливочное	4	4		0,020	2,340	0,030		21,240	0,007	0,006		1,700	0,010		511,68	2,05	
			Конфлета 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	18,02	
		Куры	40	40		8,140	8,210	0,290		108,600	0,290	0,060		7,860	0,710		141,65	5,67		
		Говядина	20	20													372,89	7,46		
		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	5	5			3,000			27,000							60,00	0,30		
		Томатный соус			60	0,620	2,305	4,080		39,820	0,025	0,034	0,000	2,400	0,195	25	595,95	2,35		
		Томат	3	3		0,140		0,570		2,970		0,006		0,800	0,090		60,00	0,18		
		Мука	5	5		0,460	0,005	3,480		15,850	0,023	0,013		1,450	0,100		24,27	0,12		
		Масло сливочное	4	4		0,020	2,300	0,030		21,000	0,002	0,015		0,150	0,005		511,68	2,05		

	Компот из изюма				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
	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
	Гречка с сыром				50	6,920	8,830	15,550	241,560	0,170	0,260	2,200	448,500	1,335	69	637,09	15,15
	Хлеб пшеничный		40	40		3,720	0,360	9,600	128,000	0,100	0,120		8,000	0,600		88,06	3,52
	Сыр		10	10		2,100	2,390		31,600		0,100		250,000	0,200		389,44	3,89
	Яйцо		0,5	0,5		0,540	0,580	0,010	7,560	0,050	0,020		4,400	0,220		6,00	3,00
	Молоко		90	90		0,560	0,500	0,940	10,400	0,020	0,020	2,200	186,000	0,300		46,70	4,20
	Сахар		5	5				5,000	19,000				0,100	0,015		46,89	0,23
	Масло растительное		5	5			5,000		45,000							60,00	0,30
	Кофейный напиток с молоком				200	4,320	2,540	20,610	133,320	0,040	0,170	1,700	136,500	0,060	14	283,59	4,63
	Молоко		80	80		3,930	2,160	4,950	68,200	0,040	0,170	1,700	136,200	0,020		46,70	3,74
	Кофе злаковый		1	1		0,390	0,380	0,760	8,320							190,00	0,19
	Сахар		15	15				14,900	56,800				0,300	0,040		46,89	0,70
	ИТОГО:					28,930	32,005	150,060	1 109,140	0,454	1,296	7,700	794,540	4,491		5 650,95	87,89

№ ред.	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			
	УЖИН	Омлет			80	7,540	6,920	21,120		195,000	0,080	0,303	1,200	124,480	2,400	38	76,97	8,95
		Яйцо	1	1		4,540	4,840	0,300		65,000	0,040	0,180		23,000	1,000		6,00	6,00
		Молоко	60	60		2,200	2,000	18,600		103,000	0,030	0,120	1,200	99,380	1,240		46,70	2,80
		Мука пшеничная	6	6		0,800	0,080	2,220		27,000	0,010	0,003		2,100	0,160		24,27	0,15
		Хлеб ржаной	20	20	20	1,000	0,020	8,500		40,800	0,036	0,016		7,000	0,780	41	47,52	0,95
		Чай с молоком			200	0,080	0,500	15,660		106,600	0,000	0,040	0,000	36,030	0,064	5	283,59	7,90
		Заварка	1	1													190,00	0,19
		Сахар	15	15				15,000		56,800				0,030	0,004		46,89	0,70
		Молоко	150	150		0,080	0,500	0,660		49,800		0,040		36,000	0,060		46,70	7,01
		ИТОГО:				7,620	7,420	36,780		301,600	0,080	0,343	1,200	160,510	2,464		408,08	17,80