

29 - вторник

Наименование блюда	всего грамм	отх	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва				цена	сумма
								В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
1. плов рисовый с куриным мясом																
рис	55,00	0,00	55,00	1,10	0,22	8,97	44,00	0,07	11,00	0,00	5,50	31,90	12,65	0,50	120,00	6,60
растит. масло	10,00	0,00	10,00	0,00	9,990	0,00	0,90	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	190,00	1,9
морковь	9,00	1,80	7,20	0,09	0,007	0,52	2,16	0,00	0,35	0,00	3,67	3,96	2,74	0,05	60,00	0,54
лук	10,00	1,60	8,40	0,12	0	0,76	3,44	0,00	0,84	0,00	2,60	4,87	1,18	0,07	60,00	0,60
курица	60,00	6,90	53,10	9,66	9,77	0,37	127,97	0,04	0,00	0,04	8,50	87,62	9,56	0,85	330,00	19,80
ИТОГО	144,00	10,30	200,00	10,98	19,99	10,62	178,47	0,12	12,20	0,04	20,27	128,35	26,12	1,46		29,44
2. салат овощной																
морковь	12,00	2,40	9,60	0,12	0,010	0,69	2,88	0,01	0,43	0,00	4,90	5,28	3,65	0,07	60,00	0,72
свекла	12,00	2,40	9,60	0,14	0,01	0,87	4,03	0,00	0,95	0,00	3,55	4,13	2,11	0,13	60,00	0,72
зел.горох	8,00	0,00	8,00	0,00	7,992	0,00	71,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	180,00	1,44
капуста	25,00	6,25	18,75	0,34	0,019	0,88	5,06	0,01	8,44	0,00	9,00	5,81	3,00	0,11	60,00	1,5
растит. масло	5,00	0,00	3,00	0,00	2,997	0,00	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	190,00	0,95
ИТОГО	62,00	11,05	53,00	0,61	11,03	2,45	84,16	0,02	9,88	0,00	17,45	15,22	8,76	0,31		5,33
3. хлеб пшеничный																
ИТОГО	30,00	0,00	30,00	2,37	0,30	14,43	71,70	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60	35,00	2,55
4. компот из сухофруктов																
сухофрукты	15,00	0,00	15,00	0,78	0,00	8,25	35,10	0,02	0,60	0,00	24,00	21,90	15,75	0,48	370,00	5,55
сахар	10,00	0,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	100,00	1,00
ИТОГО	25,00	0,00	200,00	0,78	0,00	18,23	73,00	0,02	0,60	0,00	24,20	21,90	15,75	0,51		6,55
5. печенье																
ИТОГО	40,00	0,00	40,00	3,00	4,72	29,76	174,40	0,03	0,00	0,00	11,60	36,00	3,00	0,84	230,00	9,20
6. яблоки																
ИТОГО	98,00	0,00	98,00	0,39	0,39	9,60	44,10	0,03	12,74	0,00	15,68	10,78	3,82	2,16	80,00	7,84
7. соль																
ИТОГО	3,000	0,00	3,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,00	0,075
																60,99

