

19.12.2024																			
	брут то	нетто	выход	Пищевые вещества			К/ка л	Минеральные вещества					Витамины					Цена	№ тех. карт ы
				Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	А	В1	В2	PP	С		
Каша геркулесовая молочная			200																№ 93
<i>молоко</i>	150	150		4,2	4,8	7,05	90,77	-	180	21,0	142	0,15	0,07	0,07	0,28	0,15	1,5	6,11	
<i>геркулес</i>	20	20		2,2	1,24	10,02	61,0	-	-	-	-	-	-	0,09	0,02	0,2	-	0,54	
<i>сахар</i>	5	5		-	-	5,0	19,0	0,1	5,1	13,1	3,2	0,4	-	0,067	0,007	0,285	-	0,21	
<i>масло сл.</i>	3	3		0,03	1,56	0,012	22,02	0,7	1,0	0,09	0,5	0,006	0,01	0,004	0,003	0,002		1,17	
Чай			180/200																№ 263
<i>заварка</i>	1	1		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,37
<i>сахар</i>	15	15		-	-	15,0	57,0	0,3	15,3	39,3	9,6	1,2	-	0,201	0,021	0,855	-	0,62	
Булка с маслом			30/7																№ 59
<i>хлеб пш</i>	30	30		2,31	0,9	14,94	78,6	-	5,4	10,2	26,1	0,21	-	0,04	0,03	-	-	2,1	
<i>масло сл</i>	7	7		0,04	5,4	0,07	49,6	-	0,8	0,03	1,33	0,02	0,05	-	-	-	-	2,7	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																			
яблоко	100	100	100	0,4	0,4	9,8	47	278,0	16,0	0,04	11,0	2,78	5,0	0,03	0,02	0,4	10,0	6,07	№ 338
ОБЕД																			
Салат из капусты			45																№ 4
<i>капуста</i>	60	40		1,08	0,06	3,24	18,27	111,0	4,24	14,0	58,0	0,48	0,012	0,048	0,04	1,8	24,0	1,32	
<i>масло раст.</i>	5	5		-	4,9	-	46,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,42
Свекольник на кур. бульоне			200/250																№ 34
<i>свекла</i>	60	48		0,7	0,05	4,8	20,0	116,4	16,8	16,6	25,8	0,84	-	0,012	0,03	0,03	6,0	1,5	
<i>куры</i>	20	13		3,0	3,0	0,1	41,0	-	2,4	-	40,0	0,3	-	0,03	0,032	0,032	-	3,4	
<i>картофель</i>	50	30		0,6	0,1	5,0	24,0	284,0	5,0	11,5	25,0	0,6	-	0,05	0,025	0,25	5,0	1,0	
<i>лук</i>	10	8		0,18	-	0,62	2,28	14	3,2	1,2	4,9	0,07	-	0,002	0,005	0,02	0,84	0,22	
<i>морковь</i>	10	8		0,08	-	0,49	2,32	16	3,4	1,7	3,1	0,06	-	0,005	0,005	0,032	0,4	0,25	
<i>масло сл.</i>	3	3		0,03	1,56	0,012	22,02	0,7	0,9	0,02	0,5	0,06	0,01	0,004	0,003	0,003	-	1,17	
<i>сметана</i>	5	5		0,14	1,0	0,2	10,3	4,55	4,3	0,5	3,4	-	0,015	0,025	-	-	-	0,8	
Плов рисовый с кур.мясом			200																№ 163
<i>рис</i>	40	40		2,56	0,36	29,0	132,8	28,0	12,0	15,2	41,6	0,52	-	-	0,012	0,64		2,0	
<i>лук</i>	10	8		0,18	-	0,62	2,28	14	3,2	1,2	4,9	0,007	-	0,002	0,005	0,02	0,84	0,22	

