

20.12.2024																			
	брут то	нетто	выход	Пищевые вещества			К/ка л	Минеральные вещества					Витамины					Цена	№ тех. карт ы
				Б	Ж	У		К	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C		
омлет			80																№ 110
<i>Молоко</i>	50	50		1,4	1,6	1,6	29,0	73,0	60,0	12,0	45,0	0,05	0,01	0,02	0,1	0,05	0,65	2,04	
<i>мука</i>	10	10		0,53	0,065	3,66	16,45	88,0	1,2	2,2	5,75	0,105	-	0,013	0,004	0,011	-	0,23	
<i>яйцо</i>	48	40		6,35	5,75	5,75	78,5	26,4	67,2	5,76	92,16	1,2	0,14	0,03	0,192	0,096	-	7,5	
<i>Маслом слив</i>	3	3		0,03	1,56	0,012	22,02	0,7	0,9	0,02	0,5	0,006	0,01	0,004	0,003	0,002	-	1,17	
<i>Хлеб ржаной</i>	20	20		1,0	0,02	8,5	40,8	49	7,0	9,4	31,6	0,78	0,2	0,036	0,016	0,4	-	0,82	
Чай			180/200																№ 263
<i>заварка</i>	1	1		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,37
<i>сахар</i>	15	15		-	-	14,97	56,8	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,62
Булка с маслом			30/7/9																№ 3
<i>хлеб ти</i>	30	30		2,34	0,75	15,15	78,3	40,2	6,6	9,9	26,4	0,06	-	0,06	0,01	0,49	-	2,1	
<i>масло сл</i>	7	7		0,24	6,6	0,064	59,84	1,2	0,96	0,03	1,5	0,02	0,05	-	0,01	0,004	-	2,7	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																			
<i>Апельсины</i>	150	150	150	2,0	-	14,0	57,0	-	7,0	-	-	1,4	0,02	0,01	0,01	0,02	2,0	5,4	
ОБЕД																			
Салат из моркови	80	60																60	№ 10
<i>морковь</i>	60	8		0,06	-	0,32	2,0	9,03	2,38	1,5	2,17	0,04	-	3,6	0,004	0,004	0,2	1,5	
<i>масло раст</i>	3	3		-	2,997	-	27,88	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,2
Суп вермишелевый на курином бульоне			200/250																№ 38
<i>куры</i>	40	36		2,54	2,3	0,14	32,38	38,8	2,4	4,0	40,0	0,3	0,014	0,03	0,015	0,32	-	6,8	
<i>вермишель</i>	20	20		2,0	-	14,0	67,0	36,0	7,0	9,0	19,0	0,3	-	-	0,006	0,22	-	0,77	
<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	
<i>лук</i>	10	8		0,18	-	0,62	2,28	14,0	3,2	1,2	4,9	0,07	-	0,002	0,005	0,03	-	0,2	
<i>морковь</i>	10	8		0,13	-	0,7	3,87	16,0	3,4	1,7	3,1	0,06	0,9	0,005	0,005	0,032	0,4	0,25	
Овощи тушеные с мясом кур			70																№ 178
<i>куры</i>	80	50		12,9	13,03	0,49	170,6	137,3	11,33	19,12	161,4	2,13	0,049	0,049	0,106	2,62	-	13,6	
<i>картофель</i>	100	80		0,9	0,18	7,79	36,0	225,6	4,5	10,35	26,1	0,4	0,009	0,054	0,023	0,4	6,75	2	
<i>капуста</i>	100	60		1,28	-	8,32	38,4	296	84,8	25,6	49,6	0,96	0,032	0,08	0,08	0,64	96,0	2,2	
<i>томат</i>	3	3		0,14	-	0,57	2,97	26,34	2,34	0,9	2,04	0,069	0,06	0,002	0,0009	0,027	1,35	0,15	
<i>лук</i>	10	8		0,18	-	0,62	2,28	14,0	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	16,0	3,4	1,7	3,1	0,06	-	0,005	0,005	0,032	0,4	0,25	
<i>масло сл.</i>	3	3		0,04	3,9	0,05	35,45	-	0,6	0,02	0,95	0,01	0,03	-	0,05	-	-	1,17	

Хлеб рж.	40	40	40	3,08	0,56	15,04	80,4	51,6	-	13,2	33,6	-	-	-	-	-	-	1,64	
Компот из яблок			180/200																№ 241
<i>яблоки</i>	7	7		0,26	-	2,75	12,35	8,6	8,0	5,25	7,3	0,16	29,15	0,005	0,01	0,15	0,2	1,65	
<i>сахар</i>	15	15		-	-	15,9	57,0	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,62	
ПОЛДНИК																			
Сосиска, булка, чай			200																№ 98
<i>сосиска</i>	60	60		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>Булка</i>	30	30	30	2,01	0,21	15,93	72	30	6	9,9	25,2	29,4	0,31	0,54	0,05	0,48	-	2,1	
<i>соль</i>	6	6		0,1	-	0,4	2,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,08	
<i>заварка</i>	1	1																0,37	№ 263
<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	