

3. адрес

Наименование блюда	всего грамм	отх	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	з/д ккал	Витамины, мг на 100 г						Минеральные в-ва			цена	сумма
								В1	С	А	Ся	Р	Mg	Fe				
1. салат из овощей																		
морковь	15,00	3,00	12,00	0,16	0,01	0,86	3,60	0,01	0,60	0,00	6,12	6,60	4,56	0,08	60,00	0,90		
зел. горох	5,00	0,00	5,00	0,00	4,995	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	180,00	0,90			
капуста	25,00	5,00	20,00	0,36	0,02	0,94	5,40	0,01	9,00	0,00	9,60	6,20	3,20	30,00	0,75			
растит. масло	3,00	0,00	3,00	0,00	3,00	0,00	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	150,00	0,45			
ИТОГО	48,00	8,00	40,00	0,52	8,02	1,80	54,22	0,02	9,60	0,00	15,72	12,80	7,76	0,20	3,00			
2. картофельное пюре																		
картофель	154,00	38,50	115,50	2,31	0,46	18,83	92,40	0,14	23,10	0,00	11,55	66,99	26,57	1,04	57,00	8,78		
масло сливочное	10,00	0,00	10,00	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	1,20	1,90	0,04	0,02	480,00	4,80		
ИТОГО	164,00	38,50	125,50	2,36	8,71	18,91	167,20	0,14	23,10	0,06	12,75	68,89	26,61	1,06	13,58			
2. курица в духовке																		
курица	90,00	22,50	67,50	12,29	12,42	0,47	162,68	0,05	0,00	0,05	10,80	111,38	12,15	1,08	270,00	24,30		
ИТОГО	90,00	22,50	67,50	12,29	12,42	0,47	162,68	0,05	0,00	0,05	10,80	111,38	12,15	1,08	24,30			
3. хлеб																		
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	50,00	1,50		
4. компот																		
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	350,00	5,25		
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	60,00	0,60			
ИТОГО	25,00	0,00	150,00	0,78	0,00	18,23	73,00	0,02	0,60	0,00	24,20	21,90	15,75	0,51	5,85			
5. мандарины																		
ИТОГО	100,00	0,00	100,00	0,80	0,30	8,10	40,00	0,06	38,00	0,00	35,00	17,00	35,00	0,10	120,00	12,00		
6. 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	20,00	0,060		
ИТОГО															60,29			