5 апреля

Наименование блюда	всего грамм	отх	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва				цена	сумма
								B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
ДЕНЬ № 4																
1.суп с картофелем,мясными фрикадельками																
фарш говяжий	63,00		63,00	11,72	10,08	0,00	137,34	0,04	0,00	0,00	5,67	118,44	13,86	1,70	500,00	31,50
картофель	50,00	12,50	37,50	0,75	0,15	6,11	30,00	0,05	7,50	0,00	3,75	21,75	8,63	0,34	57,00	2,85
морковь	20,00	5,00	15,00	0,20	0,00	1,08	4,50	0,01	0,75	0,00	7,65	8,25	5,70	0,11	60,00	1,20
рис	15,00	0,00	15,00	0,30	0,06	2,45	12,00	0,02	3,00	0,00	1,50	8,70	3,45	0,14	75,00	1,13
лук	20,00	3,20	16,80	0,24	0	1,53	6,89	0,01	1,68	0,00	5,21	9,74	2,35	0,13	40,00	0,80
томат	3,00	0,00	3,00	0,03	0,00	0,11	0,57	0,00	0,30	0,00	0,21	0,96	0,36	0,02	150,00	0,45
масло растительное	5,00	0,00	5,00	0,00	4,995	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	150,00	0,75
итого	**176,00**	**20,70**	**250,00**	**13,23**	**15,29**	**11,27**	**191,75**	**0,12**	**13,23**	**0,00**	**23,99**	**167,84**	**34,35**	**2,43**		**38,68**
2.салат из овощей																
морковь	15,00	3,00	12,00	0,16	0,012	0,86	3,60	0,01	0,60	0,00	6,12	6,60	4,56	0,08	60,00	0,9
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	0,00	180,00	0,90
капуста	24,00	4,80	19,20	0,35	0,019	0,90	5,18	0,01	8,64	0,00	9,22	5,95	3,07	0,12	30,00	0,72
растит. масло	4,00	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	150,00	0,6
итого	**48,00**	**7,80**	**39,20**	**0,50**	**8,02**	**1,77**	**54,00**	**0,02**	**9,24**	**0,00**	**15,34**	**12,55**	**7,63**	**0,20**		**3,12**
3.хлеб																
итого	**50,00**	**0,00**	**50,00**	**3,95**	**0,50**	**24,05**	**119,50**	**0,08**	**0,00**	**0,00**	**11,50**	**43,50**	**16,50**	**1,00**	**50,00**	**2,50**
4.чай																
чай	1,00	0,00	1,00	0,22	0,08	0,03	0,09	0,05	0,11	0,06	0,50	0,10	1,10	4,56	950,00	0,95
сахар	15,00	0,00	15,00	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,05	60,00	0,90
итого	**16,00**	**0,00**	**150,00**	**0,00**	**0,00**	**14,97**	**56,85**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,30**	**0,00**	**0,00**	**0,05**		**1,85**
5.бананы																
итого	**100,00**	**0,00**	**100,00**	**1,50**	**0,50**	**21,00**	**96,00**	**0,00**	**8,70**	**3,00**	**5,00**	**22,00**	**27,00**	**0,30**	**150,00**	**15,00**
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																**61,21**