7 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 № 6																
1.плов рисовый из отварного куриного мяса																
рис	50,00	0,00	50,00	1,00	0,20	8,15	40,00	0,06	10,00	0,00	5,00	29,00	11,50	0,45	75,00	3,75
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	150,00	1,5
морковь	25,00	5,00	20,00	0,26	0,020	1,44	6,00	0,01	1,00	0,00	10,20	11,00	7,60	0,14	60,00	1,5
лук	25,00	4,00	21,00	0,29	0	1,91	8,61	0,01	2,10	0,00	6,51	12,18	2,94	0,17	40,00	1,00
курица	√ 90,00	22,50	75,00	13,65	13,80	0,53	180,75	0,05	0,00	0,05	12,00	123,75	13,50	1,20	270,00	24,30
итого	**200,00**	**31,50**	**176,00**	**15,20**	**24,01**	**12,03**	**236,26**	**0,14**	**13,10**	**0,05**	**33,71**	**175,93**	**35,54**	**1,96**		**32,05**
2.салат овощной																
картофель	28,00	7,00	21,00	0,42	0,08	3,42	16,80	0,03	4,20	0,00	2,10	12,18	4,83	0,19	57,00	1,60
морковь	28,00	5,60	22,40	0,29	0,022	1,61	6,72	0,01	1,12	0,00	11,42	12,32	8,51	0,16	60,00	1,68
свекла	28,00	5,60	22,40	0,34	0,02	2,04	9,41	0,00	2,24	0,00	8,29	9,63	4,93	0,31	60,00	1,68
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
растит. масло	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	150,00	0,75
итого	**97,00**	**18,20**	**78,80**	**1,05**	**13,12**	**7,07**	**149,80**	**0,05**	**7,56**	**0,00**	**21,81**	**34,13**	**18,27**	**0,66**		**7,15**
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.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
чай	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
сахар	**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**
итого																
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	8,00	0,84	160,00	6,40
6.яблоки																
итого	120,00	0,00	125,00	0,50	0,50	12,25	56,25	0,04	16,25	0,00	20,00	13,75	11,25	2,75	100,00	12,00
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	20,00	0,060
итого																**61,01**