

8 *См. приложение*

Наименование блюда	всего грамм	отх	нетто	Белки	Жиры	Углеводы /д.ккл	Витамины, мг на 100 г					Минеральные в-ва				цена	сумма
							В1	С	А	Са	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		
1. каша гречневая																	
крупа гречневая	45,00	0,00	45,00	5,67	1,49	27,95	150,75	0,19	0,00	0,00	9,00	134,10	90,00	3,02	85,00	3,83	
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	55,00	0,00	110,00	5,72	9,74	28,03	225,55	0,19	0,00	0,06	10,20	136,00	90,04	3,04	8,63		
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. 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	0,30	0,30	0,00	0,00	60,00	0,90		
ИТОГО	16,00	0,00	150,00	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,30	0,30	0,00	0,00	0,05	1,85		
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	
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															60,74		