13 апрель

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 № 11																
1.жаркое по-домашнему																
мясо говядина	50,00	13,00	37,00	6,88	5,92	0,00	80,66	0,02	0,00	0,00	3,33	69,56	8,14	1,00	490,00	24,50
лук	16,00	2,56	13,44	0,19	0	1,22	5,51	0,01	1,34	0,00	4,17	7,80	1,88	0,11	40,00	0,64
картофель	60,00	15,00	45,00	0,90	0,18	7,34	36,00	0,05	9,00	0,00	4,50	26,10	10,35	0,41	57,00	3,42
масло сливочное	9,00	0,00	9,00	0,05	7,43	0,07	67,32	0,00	0,00	0,05	1,08	1,71	0,04	0,02	480,00	4,32
итого	**69,00**	**15,00**	**54,00**	**0,95**	**7,61**	**7,41**	**103,32**	**0,05**	**9,00**	**0,05**	**5,58**	**27,81**	**10,39**	**0,42**		**32,88**
2.борщ с капустой на мясном бульоне																
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	5,00	0,00	5,00	0,05	0,00	0,18	0,95	0,00	0,50	0,00	0,35	1,60	0,60	0,04	150,00	0,75
морковь	20,00	4,00	16,00	0,21	0,016	1,15	4,80	0,01	0,80	0,00	8,16	8,80	6,08	0,11	60,00	1,2
капуста	50,00	10,00	40,00	0,72	0,040	1,88	10,80	0,01	18,00	0,00	19,20	12,40	6,40	0,24	30,00	1,5
свекла	50,00	10,00	40,00	0,60	0,04	3,64	16,80	0,01	4,00	0,00	14,80	17,20	8,80	0,56	60,00	3,00
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
картофель	30,00	6,00	24,00	0,48	0,10	3,91	19,20	0,03	4,80	0,00	2,40	13,92	5,52	0,22	57,00	1,71
итого	**160,00**	**16,00**	**250,00**	**1,08**	**5,13**	**7,55**	**80,95**	**0,04**	**8,80**	**0,00**	**17,20**	**31,12**	**14,32**	**0,78**		**9,71**
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.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	0,03	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.яблоки																
итого	**100,00**	**0,00**	**100,00**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**45,00**	**0,03**	**13,00**	**0,00**	**16,00**	**11,00**	**9,00**	**2,20**	**100,00**	**10,00**
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																**61,00**