

14 000-10000

Имя блюда	всего грамм	ОТХ	НЕТО	Белки	Жиры	Углеводы	э/д ккл	Витамины, мг на 100 г					Минеральные в-ва			цена	сумма
								В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
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. ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ																	
мясо говядины	55,00	14,52	40,48	7,53	6,48	0,00	88,25	0,02	0,00	0,00	3,64	76,10	8,91	1,09	490,00	26,95	
морковь	21,00	5,00	16,00	0,21	0,00	1,15	4,80	0,01	0,80	0,00	8,16	8,80	6,08	0,11	60,00	1,26	
лук	21,00	3,36	17,64	0,25	0	1,61	7,23	0,01	1,76	0,00	5,47	10,23	2,47	0,14	40,00	0,84	
мука	10,00	0,00	10,00	0,79	0,10	4,81	23,90	0,02	0,00	0,00	2,30	8,70	3,30	0,20	30,00	0,30	
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	115,00	22,88	92,12	8,80	11,57	7,67	125,20	0,06	2,86	0,00	19,78	104,79	21,12	1,57		30,55	
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	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	
6. 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															61,59		