





















Наименование блюда	всего грамм	ОТХ	НЕТТО	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва				цена	сумма	
								В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
<b>ДЕНЬ № 11</b>																	
<b>1.салат из овощей</b>																	
зеленый горох	5,00	0,00	5,00	0,16	0,01	0,33	2,00	0,01	0,50	0,00	1,00	3,10	1,05	0,04	180,00	0,90	
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	
картофель	25,00	6,25	18,75	0,38	0,08	3,06	15,00	0,02	3,75	0,00	1,88	10,88	4,31	0,17	57,00	1,43	
свекла	25,00	5,00	20,00	0,30	0,02	1,82	8,40	0,00	2,00	0,00	7,40	8,60	4,40	0,28	60,00	1,50	
растит. масло	3,00	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	0,45	
<b>ИТОГО</b>	<b>78,00</b>	<b>16,25</b>	<b>66,75</b>	<b>0,94</b>	<b>3,11</b>	<b>6,32</b>	<b>29,67</b>	<b>0,04</b>	<b>6,75</b>	<b>0,00</b>	<b>19,48</b>	<b>30,48</b>	<b>16,31</b>	<b>0,59</b>		<b>5,78</b>	
<b>2.борщ с мясом</b>																	
лук	18,00	2,88	15,12	0,21	0	1,38	6,20	0,01	1,51	0,00	4,69	8,77	2,12	0,12	40,00	0,72	
мясо говядина	56,00	14,56	41,44	7,71	6,63	0,00	90,34	0,02	0,00	0,00	3,73	77,91	9,12	1,12	490,00	27,44	
томат	4,00	0,00	4,00	0,04	0,00	0,14	0,76	0,00	0,40	0,00	0,28	1,28	0,48	0,03	150,00	0,60	
морковь	21,00	4,20	16,80	0,22	0,017	1,21	5,04	0,01	0,84	0,00	8,57	9,24	6,38	0,12	60,00	1,26	
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	52,00	10,40	41,60	0,62	0,04	3,79	17,47	0,01	4,16	0,00	15,39	17,89	9,15	0,58	60,00	3,12	
растит. масло	3,00	0,00	3,00	0,00	2,997	0,00	26,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	150,00	0,45	
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	
<b>ИТОГО</b>	<b>216,00</b>	<b>16,40</b>	<b>250,00</b>	<b>1,10</b>	<b>3,13</b>	<b>7,70</b>	<b>63,64</b>	<b>0,04</b>	<b>8,96</b>	<b>0,00</b>	<b>17,79</b>	<b>31,81</b>	<b>14,67</b>	<b>0,80</b>		<b>36,80</b>	
<b>3.хлеб</b>																	
<b>ИТОГО</b>	<b>50,00</b>	<b>0,00</b>	<b>50,00</b>	<b>3,95</b>	<b>0,50</b>	<b>24,05</b>	<b>119,50</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>11,50</b>	<b>43,50</b>	<b>16,50</b>	<b>1,00</b>	<b>50,00</b>	<b>2,50</b>	
<b>4.компот</b>																	
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	
<b>ИТОГО</b>	<b>25,00</b>	<b>0,00</b>	<b>150,00</b>	<b>0,78</b>	<b>0,00</b>	<b>18,23</b>	<b>73,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,60</b>	<b>0,00</b>	<b>24,20</b>	<b>21,90</b>	<b>15,75</b>	<b>0,51</b>		<b>5,85</b>	
<b>5.яблоки</b>																	
<b>ИТОГО</b>	<b>100,00</b>	<b>0,00</b>	<b>100,00</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>45,00</b>	<b>0,03</b>	<b>13,00</b>	<b>0,00</b>	<b>16,00</b>	<b>11,00</b>	<b>9,00</b>	<b>2,20</b>	<b>100,00</b>	<b>10,00</b>	
<b>6.соль</b>																	
<b>ИТОГО</b>	<b>3,000</b>	<b>0,00</b>	<b>3,000</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,00</b>	<b>0,060</b>	

