тефтели мясные (духовые)\ соус красный основной	60\20	90\20	120\20	говядина (котлетное мясо)	2850,00	0,052	0,078	0,104	0,038	0,057	0,076	148,20	222,30	296,40	171,91	251,77	341,95	257,87	377,66	512,92
				крупа рисовая	482,00	0,005	0,008	0,010	0,005	0,008	0,010	2,41	3,86	4,82						
				лук репчатый	133,00	0,021	0,032	0,042	0,018	0,027	0,036	2,79	4,26	5,59						
				масло растительное	683,00	0,008	0,012	0,032	0,008	0,012	0,032	5,46	8,20	21,86						
				мука пшеничная 1сорт	59,90	0,004	0,006	0,008	0,004	0,006	0,008	0,24	0,36	0,48						
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
				соус красный основной	636,43	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	12,73	12,73	12,73						
гарнир: макароны\отварные с маслом сливочным	100	130	150	макароны	396,00	0,035	0,046	0,053	0,035	0,046	0,053	13,86	18,22	20,99	39,28	43,63	46,40	58,91	65,45	69,61
				масло сливочное	5068,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	25,34	25,34	25,34						
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
сыр порциями	20	20	20	сыр твердый	5603,00	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	112,06	112,06	112,06	112,06	112,06	112,06	168,09	168,09	168,09
компот из смеси сухофруктов	200	200	200	яблоко и груша	770,00	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	15,40	15,40	15,40	25,60	25,60	25,60	38,4	38,4	38,4
				сахар	435,00	0,02	0,020	0,02	0,02	0,020	0,02	8,70	8,70	8,70						
				кислота лимонная	1500,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	1,50	1,50	1,50						
хлеб ржаной\пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	11,88	20,79	23,76	17,82	31,185	35,64
															360,73	453,85	549,77	541,09	680,78	824,65
4-й день																				
салат из моркови с сыром	60	100	100	морковь	177,00	0,065	0,108	0,108	0,052	0,086	0,086	11,51	19,12	19,12	32,41	48,36	48,36	48,618	72,54	72,54
				сыр твердый	5603,00	0,003	0,004	0,004	0,003	0,004	0,004	16,81	22,41	22,41						
				масло растительное	683,00	0,006	0,01	0,01	0,006	0,01	0,01	4,10	6,83	6,83						
Суп с фрикадельками из говядины	200\35	250\35	250\35	говядина (котлетное мясо)	2850,00	0,077	0,077	0,077	0,057	0,057	0,057	219,45	219,45	219,45	239,88	244,71	244,71	359,82	367,07	367,07
				лук репчатый	133,00	0,006	0,006	0,006	0,005	0,005	0,005	0,80	0,80	0,80						
				яйцо 1 категории	50,00	0,004	0,004	0,004	0,004	0,004	0,004	0,20	0,20	0,20						
				крупа рисовая	482,00	0,012	0,015	0,015	0,012	0,015	0,015	5,78	7,23	7,23						
				морковь	177,00	0,010	0,013	0,013	0,008	0,010	0,010	1,77	2,30	2,30						
				лук репчатый	133,00	0,009	0,012	0,012	0,008	0,010	0,010	1,20	1,60	1,60						
				масло растительное	683,00	0,002	0,003	0,003	0,002	0,003	0,003	0,27	0,40	0,40						
				картофель	211,00	0,049	0,060	0,060	0,036	0,045	0,045	10,34	12,66	12,66						
				соль йодированная /	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
масло сливочное	20	20	20	масло сливочное	5068,00	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	101,36	101,36	101,36	101,36	101,36	101,36	152,04	152,04	152,04
яблоко	100	100	100	яблоко	740,00	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	74,00	74,00	74,00	74,00	74,00	74,0	111,0	111,0	111,0
мед	10	10	10	мед	2500,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	25,00	25,00	25,00	25,00	25,00	25,0	37,5	37,5	37,5
чай черный с сахаром	200	200	200	чай высшего сорта	5000,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	5,00	5,00	5,00	11,53	11,53	11,53	17,29	17,29	17,29
				сахар	435,00	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	6,53	6,53	6,53						
хлеб ржаной\пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64
															496,06	525,74	528,71	744,09	788,61	793,07
5-й день																				
котлеты мясные (духовые)\соус красный основной	50\20	75\20	100\20	говядина (котлетное мясо)	2850,00	0,05	0,076	0,101	0,037	0,056	0,074	142,50	216,60	287,85	174,68	259,36	339,41	262,02	389,035	509,12
				хлеб пшеничный из муки 1 сорта	214,00	0,009	0,014	0,018	0,009	0,014	0,018	1,93	3,00	3,85						
				лук репчатый	133,00	0,021	0,032	0,042	0,018	0,027	0,036	2,79	4,26	5,59						
				молоко 2,5%	405,00	0,012	0,017	0,024	0,012	0,017	0,024	4,86	6,89	9,72						
				сухари	1550,00	0,005	0,008	0,010	0,005	0,008	0,010	7,75	12,40	15,50						
				масло растительное	683,00	0,003	0,005	0,006	0,003	0,005	0,006	2,05	3,42	4,10						
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
				соус красный основной	636,43	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	12,73	12,73	12,73						
гарнир. картофельное пюре \масло сливочное	100	130	150	картофель	211,00	0,117	0,156	0,180	0,088	0,117	0,135	24,69	18,57	37,98	58,94	52,42	77,83	88,41	78,62	116,74
				молоко 2,5%	405,00	0,016	0,021	0,024	0,015	0,02	0,023	6,48	6,08	9,72						
				маргарин сливочный	1178,00	0,002	0,003	0,004	0,002	0,003	0,004	2,36	2,36	4,71						
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
				масло сливочное	5068,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	25,34	25,34	25,34						
сок фруктовый	200	200	200	сок фруктовый	200,00	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	60,00	60,00	60,00
				мука пшеничная в\с	495,00	0,033	0,040	0,040	0,033	0,040	0,040	16,34	19,80	19,80						
				сахар	435,00	0,003	0,004	0,004	0,003	0,004	0,004	1,31	1,74	1,74						

Scanned with MOBILE SCANNER