

Компот из сухофруктов	Сухофрукты	13,60	200																	33,60	4,50	11,55	9,95
С-витаминизация	Сахар	15,00																					
Хлеб пшеничный	Витамин "С"	0,25	0,025гр																	26,56	6,97	32,37	0,55
Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	49,80	50гр																	14,94	10,45	48,55	0,83
	Хлеб ржаной	75,00	75																	222,79	94,31	317,99	5,06
	Итого:	25,58	27,81	116,29	889,47	0,44														0,01	0,05	4,66	
<b>Полдник</b>																							
Жаркое по-домашнему из куриного филе	Куриное филе	60,00	40/200																				
	Картофель	85,44																					
	Лук репчатый	7,68																					
	Масло сливочное	3,20																					
	Томатная паста	3,84																					
	Соль	0,64																					
Винегрет	Картофель	39,08	100																				
	Свекла	20,04																					
	Морковь	12,02																					
	Огурцы соленые	15,03																					
	Лук репчатый	15,03																					
	Горошек зеленый (фасоль)	15,03																					
	Масло растительное	10,02																					
	Укроп (корень)	5,01																					
	Петрушка (корень)	5,01																					
Чай сладкий	Чай	0,75	200/15																				
	Сахар	15,00																					
	Вода	150,00																					
Апельсин	Апельсин	102,00	100																				
	Итого:	28,04	21,56	52,27	355,47	0,97																	
	Итого:																						
	Итого:	55,62	50,34	198,63	1374,62	1,41																	
	Итого за день:																						

Итого за день:

7,73

501,19

305,23

114,79

5,54

71,57

0,43

0,47

1,41

0,02

0,08

0,01

0,01

0,02

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

0,01

# МЕНЮ

10-й день

Наименование блюда	Продукты	Кол-во гр.	Выход, гр., мл.	Цена руб.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углев, гр.	Калпор. Ккал.	Вит. А гр.	Вит. В1 гр.	Вит. В2 гр.	Вит. С гр.	Вит. РР гр.	Na гр.	K гр.	Ca гр.	Mg гр.	P гр.	Fe гр.	
<b>Завтрак</b>																				
Запеканка морковная с творогом	Морковь	88,00	200гр		34,76	24,02	39,78	200,20												
	Масло сливочное	4,75																		
	Крупа манная	10,56																		
	Творог п/ж	61,60																		
	Масло растительное	2,64																		
	Сухари пшеничные пан. сметана	4,73																		
Хлеб пшеничный	Соль	0,32																		
	Хлеб пшеничный	21,00	20гр		1,50	0,58	10,18	47,33		0,02						2,00	2,80	13,00	0,22	
Чай сладкий	Чай	0,75	200/15		0,15	0,04	11,26	42,75			0,01	0,08	0,06			3,94	3,30	6,18	0,65	
	Сахар	15,00			0,35															
	Вода	150,00																		
Яблоки свежие	Яблоки свежие	100,00	100гр		36,76	24,99	69,85	329,88		0,02	0,01	0,08	0,24			5,94	6,10	19,18	0,87	
<b>Обед</b>																				
Салат "Мишат"	Морковь	51,88	100гр		1,76	8,45	7,10	99,18		0,02										
	Яблоки свежие	59,26																		
	Яйцо	0,21																		
	Масло растительное	8,30																		
	Соль	4,98																		
	Картофель	80,00	250гр		5,33	5,70	8,80	124,00		0,42	0,05	0,17	2,75			21,11	2,64	82,63	1,04	
	Вермишель	10,05																		
	Морковь	12,56																		
	Лук репчатый	11,94																		
	Масло сливочное	5,00																		
Вода	188,44																			
Соль	1,89																			
Куры	18,85																			
Петрушка (корень)	2,51																			
Укроп (корень)	2,51																			
Курица отварная	Куры	144,00	100		12,50	10,88	8,40	199,00		0,03	0,11	1,52	2,61	0,01		49,32	20,26	114,02	1,01	
	Лук репчатый	3,00																		
	Масло сливочное	10,00																		
	Соль	5,00																		
	Петрушка (корень)	5,00																		
	Укроп (корень)	5,00																		
Макаронные отварные	Макаронны	67,20	200гр		8,22	6,94	20,06	207,58												
	Масло сливочное	10,00																		
	Соль	4,00																		
	Вода	140,00																		



предприниматель

Компот из сухофруктов	Сухофрукты	13,80	200							0,01	0,30	0,14			33,60	4,50	11,55	0,95					
	Сахар	15,00																					
	Витамин "С"	0,25	0,025гр																				
С-витаминализация		49,80	50гр							0,05	0,02	0,46			26,56	6,97	32,37	0,55					
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	75,00	75							0,08	0,01	0,68			14,94	10,45	48,55	0,83					
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной		Итого:						0,47	0,25	10,03	7,24	3,27	0,01	229,80	50,26	459,52	5,68					
<b>Полдник</b>																							
Котлеты рыбные из тушки	Рыба минтай	102,00	100гр																				
	Хлеб пшеничный	18,00																					
	Молоко мягкое	26,00																					
	Сухари пшеничные	10,00																					
	Масло растительное	10,00																					
	Масло сливочное	10,00																					
	Соль	4,00																					
	Укроп (корень)	4,00																					
	Петрушка (корень)	4,00																					
Картофельное пюре	Картофель	226,00	200гр							0,12	0,20	1,80			60,50	24,06	107,88	1,40					
	Молоко мягкое	32,00																					
	Масло сливочное	8,00																					
	Соль	3,00																					
Чай сладкий	Чай	0,75	200/15								0,08	0,06			3,94	3,30	6,18	0,65					
	Сахар	15,00																					
	Вода	150,00																					
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30,00	30гр									0,28			6,00	7,10	19,50	0,33					
Апельсин	Апельсин	102,00	100								3,98	0,04	0,01		1,92	1,08	1,32	0,26					
			Итого:						0,12	0,23	10,90	2,18	0,01	72,36	35,54	134,88	2,64						
			Итого:																				
			Итого:																				
<b>Итого за день:</b>									99,04	66,08	219,72	1773,31	0,59	0,50	0,52	21,01	9,66	3,28	0,01	308,10	91,90	613,58	9,19