

01.04.2024																			
	Вес		Выход	Пищевые в-ва			К/кал	Мин.вещества					Витамины					Цена	№ тех. карт ы
	бр	нет то		Б	Ж	У		К	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C		
ЗАВТРАК																			
Плов бухарский			140	5,24	19,18	56,93	421,3												
крупа рисовая	40	40		5,04	1,32	24,84	134,0	152,0	8,0	80,0	109,2	2,68	-	0,17	0,08	1,68	-		
морковь	30	20		0,56	2,46	0,13	26,7	0,45	2,2	0,12	7,68	0,01	0,1	0,009	0,02	0,008	-		
лук репчатый	15	10		-	-	5,0	19,0	0,1	5,1	13,1	3,2	0,4	-	0,067	0,007	0,285	-		
масло растительное	5	5																	
изюм	10	10																	
Чай сладкий			200																
заварка	1	1		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
сахар	15	15		-	-	15,0	57,0	0,3	15,3	39,3	9,6	1,2	-	0,201	0,021	0,855	-		
вода	100	100																	
Бутерброд с маслом			40/7																
хлеб пшен.	40	40		2,34	0,75	10,02	81,85	30,0	6,0	9,3	29,4	054	-	0,03	0,02	0,3	-		
масло сливочное	7	7		0,056	5,076	-	47,43	-	0,10	0,15	0,17	1,33	0,05	0,09	0,007	0,06	-		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																			
Сок	100	100																	
ОБЕД																			
Свекольник с курицей и сметаной			250																
куры	20	12		3	3	0,1	41		2,4		40	0,03		0,03	0,03	0,032			
свекла	60	48		07	0,05	4,8	20	116	16,8	16,6	25,8	0,84		0,01	0,03	0,03	6		
картофель	50	30		0,6	0,1	5	24	284	5	11,5	25	0,6		0,05	0,02	0,25	5		
лук	7	5,8		0,08		0,5	2,3	17,2	5,4	3,8	5,8	0,1		0,004	0,005	0,05	1,4		
морковь	7	5,6		0,7	0,005	0,47	1,9	15,6	6,1	2,1	3,9	0,11		0,008	0,008	0,08	0,7		
масло сливочное	3	3		0,01	1,56	0,02	14						0,03						
сметана	5	5		0,14	1	0,2	10,3	4,55	0,5	3,4	0,05	0,015	0,02						
Ласточкино гнездо			85																
куры	90	60		3,49	3,5	0,16	58,14	-	3,16	3,4	26,88	0,23	3,7	0,02	0,02	0,8	0,25		
хлеб пшен.	10	10		2,8	0,4	28,56	132	80,8	26,4	38,4	-	0,8	-	20,8	0,05	1,53	-		

[illegible]