								0	1.04.20	)24									-
	Bec		Выход	Пищевые в-ва			К/кал	Мин.вещества						Цена	№ тех. карт ы				
	бр	нет то		Б	Ж	У		К	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	С		
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														Í			
изюм	10	10																	
Чай сладкий			200																
заварка	1	1		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
caxap	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	100	100																	+
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		1
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		1
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		1
масло сливочное	3	3		0,01	1,56	0,02	14	- , -		,	7-	,	0,03	,	,	,	, -		
сметана	5	5		0,14	1	0,2	10,3	4,55	0,5	3,4	0,05	0,015	0,02		1				1
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	-		1

яйцо	1/8	6		0,63	0,58	0,035	7,85	7,65	2,75	0.5	9,25	0,14	0,105	0,005	0,02	0,01		1
яйцо	1/2	23		0,03	0,50	0,033	7,03	7,03	2,73	0,5	7,23	0,11	0,103	0,005	0,02	0,01		
лук	10	8		0,19		0,65	3,34	18,2	3,8	1,4	5,8	0,08		0,003	0,004	0,02	1,0	
масло	5	5		0,016	1,54	-	13,56	0,59	0,8	0,04	0,38	0.13	0,01	0,003	0,004	0,02	-	
	3	3		0,010	1,54	-	13,30	0,39	0,8	0,04	0,38	0.13	0,01	0,013	0,02	0,01	_	
растительное сметана	5	5																
	3	3	100															
Картофельное пюре			100															
картофель	180	100																
молоко	40	40																
масло сливочное	5	5																
Компот из с/ф			200															
смесь сухофруктов	15	15	200	0,09	-	3,0	13,9	4,0	2,1	6,45	0,15	-	0,01	0,005	0,25	-	-	
вода	190	190		-	-	-	=.	=.	-	-	-	-	-	_	-	-	-	
caxap	15	15		-	-	15,0	57,0	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Хлеб рж.	40	40		3,0	-	14,0	7,0	99,6	7,25	8,8	36,4	0,42	0,08	0,06	0,05	0,18	-	
полдник																		
Какао с молоком			150															
молоко	110	110		5,04	5,76	8,46	104,48	262,8	216	25,2	162	0,1	0,02	0,07	0,27	0,18	2,34	
какао-порошок	2	2		0,48	0,45	0,56	7,6	-	1,1	3,1	3,82	0,3	0,0002,	0,002	0,006	0,04	-	
caxap	15	15		-	-	15,0	57,0	0,3	15,3	39,3	9,6	1,2	-	0,201	0,021	0,855	_	
Булка	30	30				10,0	27,0	5,5	10,0		-,-	-,-		·, <u>-</u>	5,521	3,000		
ИТОГО		20																