

10.04.2024

	Вес		Выход	Пищевые в-ва			К/кал	Мин.вещества					Витамины					Цена	№ тех. карт ы
	бр	нет то		Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C		
ЗАВТРАК																			
Омлет			100																
<i>яйцо</i>	48	41		6,35	5,7	5,75	78,5	26,4	67,2	5,76	92,16	1,2	0,144	0,03	0,192	0,096	-		
<i>молоко</i>	50	50		1,40	5	1,6	29	73	60	12	45	0,05	0,01	0,02	0,1	0,05	0,65		
<i>мука</i>	5	5		0,53	1,6	3,66	16,45	88	1,2	2,2	5,75	0,1	-	0,0125	0,004	0,011	-		
<i>масло сливочное</i>	3	3		0,01	0,06	0,01	0,01	0,9	0,72	0,012	0,9	50	0,012	0,003	0,003	0,003	-		
Салат из свеклы с растительным маслом			80																
<i>свекла</i>	60	49		0,6	-	2,05	11	0,02	0,02	22,5	-	0,01	0,37	24	0,3	92,5	8		
<i>масло растительное</i>	3	3		-	2,99	-	26,96	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Хлеб	20	20		1,33	0,6	6,84	36,18	0,04	0,02	-	-	-	0,34	5,4	24,6	80,4	9,2		
Чай сладкий			200																
<i>заварка</i>	1	1		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
<i>сахар</i>	15	15		-	-	15,0	57,0	0,3	15,3	39,3	9,6	1,2	-	0,201	0,021	0,855	-		
<i>вода</i>	100	100																	
Бутерброд с маслом			40/7																
<i>хлеб пшеч.</i>	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	-		
<i>масло сливочное</i>	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																			
Суп фасолевый на курином бульоне			250																
<i>куры</i>	20	12		3,81	3,45	0,21	48,38	-	3,6	-	60,0	0,45	-	0,045	-	0,48	-		
<i>фасоль консерв.</i>	50	17		3,45	0,24	7,62	47,1	7,4	2,1	0,78	10,31	0,13	0,017	0,03	0,048	0,012	-		
<i>масло слив.</i>	3	3		0,01	1,59	0,01	14,8	0,3	0,24	0,01	0,38	0,004	0,012		0,002	0,001			
<i>картофель</i>	100	65		0,68		9,26	40,7	369,2	6,5	19,95	37,7	0,6		0,08	0,045	0,84	13		

