								1	8.04.20	24									
	Bec		Выход	Пищевые в-ва			К/кал	Мин.вещества					Витамины						№ тех. карт ы
	бр	нет то		Б	Ж	У		К	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	С		
ЗАВТРАК	_																		
Омлет запеченный с морковью			120																
яйцо	1	40																	
молоко	50	50																	
мука	5	5																	
масло сливочное	3	3																	
морковь	30	21																	
Хлеб	20	20																	
Чай сладкий			200																<u> </u>
заварка	1	1		-	-	-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-		<u> </u>
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																			
Напиток из кураги	100	100																	
ОБЕД																			
Суп гречневый на			250																
курином бульоне																			
куры	20	12		3,81	3,45	0,21	48,38	-	3,6	-	60,0	0,45	-	0,045	-	0,48	-		
картофель	80	48		0,91		10,5	46,9	426	8	17	0,9	38		0,07	0,04	7,5	0,67		
лук	10	8		0,18		0,62	2,28	14	3,2	1,2	0,07	4,9		0,002	0,005	0,84	0,02		<u> </u>
морковь	10	8		0,08		0,49	3,32	16	3,4	1,7	0,06	3,1		0,005	0,005	0,4	0,03		↓
гречка	6	6		0,53	0,12	3,51	16,65		2,75	6,65	0,09	14,55		0,025	0,01		0,21		↓
масло растительное	2	2				1,88		17,46											
Гуляш			85																

	1		1				1	T	1				1		1	1	l I	
куриный																		
куры	100	85		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	
томатное	5	5		2,8	0,4	28,56	132	80,8	26,4	38,4	-	0,8	-	20,8	0,05	1,53	-	
пюре																		
мука	5	5		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		
пшеничная																		
лук	15	12		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 слив.	3	3		0,016	1,54	-	13,56	0,59	0,8	0,04	0,38	0.13	0,01	0,013	0,02	0,01	-	
Гороховое			100															
пюре																		
горох	50	50																
масло слив.	3	3		0,03	1,56	0,012	22,02	0,7	1,0	0,09	0,05	0,006	0,01	0,004	0,003	0,002	-	
Компот из с/ф			200															
смесь	15	15		0,09	-	3,0	13,9	4,0	2,1	6,45	0,15	-	0,01	0,005	0,25	-	-	
сухофруктов																		
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			150															
молоком																		
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				,-	,-	- ,-	,-	,-	- ,~	- ,-		-,	-,	-,		
ИТОГО	-	-																
		l	1	1	Ì		I	1	1		I	1	1		1	1		1