

24.11.2020г

Наименование блюда	Брутто	Нетто	Химический состав				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Выход	Белки	Жиры	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.эк в.	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак				25,9	25,3	83,4	664,3	14,6	0,3	0,1	1,5	653,3	601,9	83,8	2,8
Бутерброд с сыром (р.3-2004)			30/15	6,1	4,1	14,5	119	0,2	0,0	0,1	0,5	306,0	199,5	20,7	0,5
Котлета рыбная запеченная (р.388-2004)			120	12,4	12,6	15,5	225	0,22	0,06	0,02	0,80	49,00	168,00	24,00	0,50
Картофельное пюре (р.520-2004)			180	3,9	5,9	26,7	176	13,87	0,18	0,07	0,20	48,60	84,60	15,00	1,20
Чай с молоком №630-1996			200	2,8	2,5	20,1	114	0,4	0,0	0,0	0,0	247,0	136,8	21,2	0,1
Хлеб ржаной			15	0,7	0,2	6,6	30	0,0	0,0	0,0	0,0	2,7	13,1	2,9	0,4
цена горячего завтрака 80,00															
Обед				34,8	25,4	138,2	924,6	44,6	0,5	0,1	1,3	136,5	471,9	115,7	6,3
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) (р.101-2004)	146	80	80	0,7	0,1	1,3	9	4,00	0,02	0,00	0,00	18,40	19,20	11,20	0,48
ИЛИ															
Овощи свежие (огурцы) (р.70-2006, Москва)			80	0,6	0,1	1,5	9	5,60	0,02	0,00	0,00	13,60	24,00	11,20	0,40
Суп крестьянский с крупой, с мясом (р.134-			250/10	5,4	5,7	17,2	142	10,0	0,2	0,0	0,2	35,0	47,3	19,0	0,9
Котлеты из говядины (р.451-2004)			100	18,1	14,7	17,0	273	0,89	0,03	0,00	0,29	22,00	155,90	12,94	0,89
Рис припущенный с овощами №416-2013,			180	4,2	3,7	32,6	181	27,00	0,0	0,05	0,4	6,2	92,7	31,0	0,7
Компот из сухофруктов + Витамин "С" (р.639-2			200	0,7	0,0	23,9	98	0,23	0,00	0,00	0,00	23,00	16,71	2,37	0,45
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			160	0,2	0,3	15,0	67	2,5	0,1	0,0	0,5	10,0	5,0	2,5	0,0
Хлеб пшеничный			50	4,1	0,7	18,1	95	0,0	0,1	0,0	0,0	16,5	109,0	31,0	2,1
или Хлеб пшеничный витаминизированный			50												
Хлеб ржаной			30	1,4	0,3	13,1	61	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	0,8
ИТОГО:				61	51	222	1589	59	0,8	0,2	2,8	790	1074	199	9
цена второго горячего завтрака 109,6															

Дир. за инициалы
повар Маминаева