

№ рец.	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	4 день											
	ЗАВТРАК											
99	Бутерброд с маслом			1/20	1,23	3,42	8,29	67,5	0,017	0	3,7	0,18
	масло сливочное	0,005	0,005									
	хлеб пшеничный	0,015	0,015									
170	Суп молочный из хлопьев овсяных "Геркулес»			1/180	4,33	4,64	14,86	119	0,05	1,15	140	0,23
	крупа "Геркулес"	0,011	0,011									
	молоко	0,126	0,126									
	масло сливочное	0,0018	0,0018									
506	Чай с сахаром (2-ой вариант)			1/150	0,07	0	11,21	45	0	0	3,73	0,3
	чай-заварка	0,00036	0,00036									
	сахар	0,011	0,011									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
118	10-00 Фрукты свежие -яблоко	0,149	0,133	1/133	0,532	0,532	13,03	62,51	0,04	13,3	21,28	2,93
	ОБЕД											
113	Овощи натуральные соленые			1/68	0,518	0,064	1,102	8,42	0,013	3,24	14,9	0,388
	огурец соленый	0,071	0,068									
152	Суп картофельный с макаронными изделиями			1/180	1,94	2,05	13,55	80,00	0,076	6,00	11,00	0,68
	картофель	0,072	0,054									
	макаронные изд.	0,007	0,007									
	морковь	0,009	0,007									
	лук репчатый	0,009	0,007									
	масло растительное	0,0018	0,0018									
376	Бифштекс рубленый паровой			1/40	11,58	7,21	1,19	115,87	0,0284	0	5,11	1,14
	говядина котлетное мясо	0,061	0,058									
	масло сливочное	0,0010	0,0010									
452	Соус сметанный натуральный			1/20	0,55	3,82	1,21	41,51	0,006	0,027	15,28	0,036
	сметана	0,018	0,018									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,001	0,001									
179	Картофель отварной			1/80	1,5	3,3	10,2	76	0,08	11,1	8,8	0,6
	картофель	0,106	0,079									
	масло сливочное	0,004	0,004									
524	Кисель из сока плодового ягодного			1/150	0,15	0,089	29,1	118	0,0059	1,94	16,4	0,15
	сок пл.яг.	0,045	0,045									
	крахмал картофельный	0,007	0,007									
	сахар	0,018	0,018									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
115	Хлеб ржаной	0,030	0,030	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,0278	10,41	1,160
	ПОЛДНИК											
324	Пудинг из творога с рисом			1/80	12,06	11,89	16,3	224,4	0,04	0,17	101,5	0,58

	творог	0,067	0,066									
	крупа рисовая	0,013	0,013									
	яйца	0,127 шт.	0,005									
	сахар	0,005	0,005									
	масло сливочное	0,002	0,002									
	сметана	0,002	0,002									
449	Соус молочный сладкий			1/20	0,52	1,27	3,14	26,1	0,006	0,146	18,02	0,03
	молоко	0,015	0,015									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,0008	0,0008									
	сахар	0,002	0,002									
535	Кисломолочный напиток			1/150	7,47	4,78	12,7	129,9	0,044	0,89	177,8	0,15
	йогурт	0,154	0,150									
	ИТОГО				46,69	43,66	160,572	1236,51	0,493	37,991	553,93	8,894