

Меню свободного стола: День 1

Наименование продукта	Количество		Выход	Химический состав				Стоимость Общая
	Общая			Общая				
	Брутто	Нетто	Общая	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал	
<b>ДЕНЬ 1</b>								<b>80,5</b>
<b>ПЕРВОЕ</b>								<b>37,1</b>
<b>РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ</b>			<b>300</b>					
				<b>5,07</b>	<b>2,85</b>	<b>18,36</b>	<b>142,11</b>	<b>37,1</b>
Соль пищевая йодированная	3	3		0	0	0	0	0,03
Сметана	6	6		0,162	0,6	0,234	7,14	0,6
Петрушка	3,6	2,7		0,1	0,011	0,205	1,323	3,02
Огурцы соленые	36	28,8		0,23	0,029	0,49	3,744	1,8
Морковь	24	19,2		0,25	0,019	1,325	6,72	0,24
Лук	12	10,2		0,143	0,02	0,836	4,182	0,12
Крупа перловая	9	9		0,837	0,099	6,021	28,35	0,09
Картофель	120	84		1,68	0,336	13,692	64,68	1,2
Бульон мясной прозрачный		360		151,704	80,604	80,784	1651,5	
<b>САЛАТЫ</b>								<b>8,56</b>
<b>САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ</b>			<b>150</b>					
				<b>2,49</b>	<b>10,64</b>	<b>12,75</b>	<b>155,29</b>	<b>8,56</b>
Чеснок	7,5	6,38		0,415	0,032	1,908	9,506	1,13
Соль пищевая йодированная	0,38	0,38		0	0	0	0	0
Свекла	172,5	138		2,07	0,138	12,144	57,96	6,9
Масло растительное	10,5	10,5		0	10,49	0	94,395	0,53
<b>НАПИТКИ</b>								<b>6,9</b>
<b>КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ</b>			<b>200</b>					
				<b>6,2</b>	<b>6,4</b>	<b>22,36</b>	<b>169,82</b>	<b>6,9</b>
Молоко	180	180		5,22	5,76	8,46	108	5,4
Какао-напиток быстрорастворимый (сухая смесь)	5	5		0	0	0	0	1,2
Вода питьевая	30	30		0	0	0	0	0,3
<b>ЗАКУСКИ</b>								<b>12,71</b>
<b>БУТЕРБРОД С СЫРОМ</b>			<b>60</b>					
				<b>6,98</b>	<b>14,84</b>	<b>16,06</b>	<b>228,7</b>	<b>7,71</b>
Сыр Голландский 8%	21,54	19,8		0	0	0	0	5,38
Пшеничный хлеб	30	30		2,28	0,27	14,01	64,08	0,9
Масло сливочное	10,2	10,2		0,133	6,273	0,173	57,732	1,43
<b>ЯБЛОКИ</b>			<b>100</b>					
				<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>5</b>
Яблоки	100	95		0,38	0,38	9,31	44,65	5
<b>КАШИ</b>								<b>15,23</b>
<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b>			<b>250</b>					
				<b>14,25</b>	<b>12,05</b>	<b>68,63</b>	<b>450,85</b>	<b>7,35</b>
Соль пищевая йодированная	0,62	0,62		0	0	0	0	0,01
Масло сливочное	8,5	8,5		0,11	5,228	0,145	48,11	1,19
Гречневая крупа	104,25	104,3		13,136	3,44	59,527	321,09	4,17
Вода питьевая	197,75	197,8		0	0	0	0	1,98
<b>КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ</b>			<b>250</b>					
				<b>8,32</b>	<b>13,75</b>	<b>28,3</b>	<b>270,55</b>	<b>7,88</b>
Соль пищевая йодированная	0,62	0,62		0	0	0	0	0,01
Сахар	7,5	7,5		0	0	7,485	29,925	0,15
Молоко	187,5	187,5		5,438	6	8,812	112,5	5,62
Масло сливочное	7,5	7,5		0,097	4,613	0,128	42,45	1,05
Геркулес	25	25		3,075	1,55	15,45	88	0,75
Вода питьевая	30	30		0	0	0	0	0,3