

Меню свободного стола: День 1

Наименование продукта	Количество		Выход	Химический состав				Стоимость
	Общая			Общая				
	Брутто	Нетто	Общая	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал	Общая
ДЕНЬ 3								115,66
ПЕРВОЕ								30,08
БОРЩ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ								30,08
Соль пищевая йодированная	3	3		0	0	0	0	0
Сметана	1,2	1,2		0,032	0,12	0,047	1,428	0,04
Свекла	42	33,6		0,504	0,034	2,957	14,112	1,68
Сахар	1,2	1,2		0	0	1,198	4,788	0,04
Петрушка	6	4,5		0,167	0,018	0,342	2,205	0,06
Морковь	18	14,4		0,187	0,014	0,994	5,04	0,9
Лук	12	9,6		0,134	0,019	0,787	3,936	0,12
Кислота лимонная пищевая	0,15	0,15		0	0	0	0	0,05
Картофель	42	29,4		0,588	0,118	4,792	22,638	1,26
Капуста белокочанная	60	48		0,864	0,048	2,256	13,44	1,2
Бульон мясной прозрачный		360		151,704	80,604	80,784	1651,5	
ВТОРОЕ								54,23
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ								9,69
Соль пищевая йодированная	2,3	2,3		0	0	0	0	0
Молоко	64,4	64,4		1,868	2,061	3,027	38,64	1,93
Масло сливочное	5,75	5,75		0,075	3,536	0,098	32,545	0,52
Картофель	241,5	169,1		3,381	0,676	27,555	130,169	7,24
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА В МОЛОЧНО-СМЕТАННОМ СОУСЕ								44,54
Соль пищевая йодированная	1,44	1,44		0	0	0	0	0
Сметана	3,6	3,6		0,097	0,36	0,14	4,284	0,11
Мука пшеничная	2,4	2,4		0,247	0,026	1,656	8,016	0,1
Морковь	24	19,2		0,25	0,019	1,325	6,72	1,2
Молоко	18	18		0,522	0,576	0,846	10,8	0,54
Лук	9,6	7,68		0,108	0,015	0,63	3,149	0,1
Говядина (I категории)	132	130		24,173	20,794	0	283,313	39,6
Бульон мясной прозрачный		42		17,699	9,404	9,425	192,675	
САЛАТЫ								7,71
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ								7,71
Томат	60	51		2,448	0	10,71	50,49	1,8
Соль пищевая йодированная	0,38	0,38		0	0	0	0	0
Салат кочанный	45	30		0	0	0	0	1,35
Огурцы	45	42,75		0,342	0,043	1,069	5,985	2,7
Масло растительное	10,5	10,5		0	10,49	0	94,395	1,05
Лук зеленый	27	21,75		0,283	0,022	0,696	4,35	0,81
НАПИТКИ								16,84
ЧАЙ С САХАРОМ								4,02
Чай	0,6	0,6		0,001	0	0,065	0,25	0,01
Сахар	7	7		0	0	6,986	27,93	0,21
Вода питьевая	190	190		0	0	0	0	3,8
ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ								4,74
Чай	0,6	0,6		0,001	0	0,065	0,25	0,01
Сахар	7	7		0	0	6,986	27,93	0,21
Лимон	10	9		0,081	0,009	0,27	3,06	1
Вода питьевая	176	176		0	0	0	0	3,52
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ								8,08
Сахар	12	12		0	0	11,976	47,88	0,36
Вода питьевая	196	196		0	0	0	0	3,92
Абрикосы сушеные (Курага)	20	20		1,04	0,06	10,2	46,4	3,8
ХЛЕБ								4,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ								0
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	60		0	0	0	0	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ								4,8
Ржаной хлеб	40	40		2,64	0,48	13,68	66,16	4,8
ВОДА								2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ								2
Вода питьевая	100	100		0	0	0	0	2