























Наименование блюда	всего грамм	ОТХ	НЕТТО	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва				цена	сумма
								В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		

**ДЕНЬ № 11**

**1. жаркое по-домашнему**

мясо говядина	50,00	13,00	37,00	6,88	5,92	0,00	80,66	0,02	0,00	0,00	3,33	69,56	8,14	1,00	490,00	24,50
лук	16,00	2,56	13,44	0,19	0	1,22	5,51	0,01	1,34	0,00	4,17	7,80	1,88	0,11	40,00	0,64
картофель	60,00	15,00	45,00	0,90	0,18	7,34	36,00	0,05	9,00	0,00	4,50	26,10	10,35	0,41	57,00	3,42
масло сливочное	9,00	0,00	9,00	0,05	7,43	0,07	67,32	0,00	0,00	0,05	1,08	1,71	0,04	0,02	480,00	4,32
<b>ИТОГО</b>	<b>69,00</b>	<b>15,00</b>	<b>54,00</b>	<b>0,95</b>	<b>7,61</b>	<b>7,41</b>	<b>103,32</b>	<b>0,05</b>	<b>9,00</b>	<b>0,05</b>	<b>5,58</b>	<b>27,81</b>	<b>10,39</b>	<b>0,42</b>		<b>32,88</b>

**2. борщ с капустой на мясном бульоне**

лук	20,00	3,20	16,80	0,24	0	1,53	6,89	0,01	1,68	0,00	5,21	9,74	2,35	0,13	40,00	0,80
томат	5,00	0,00	5,00	0,05	0,00	0,18	0,95	0,00	0,50	0,00	0,35	1,60	0,60	0,04	150,00	0,75
морковь	20,00	4,00	16,00	0,21	0,016	1,15	4,80	0,01	0,80	0,00	8,16	8,80	6,08	0,11	60,00	1,2
капуста	50,00	10,00	40,00	0,72	0,040	1,88	10,80	0,01	18,00	0,00	19,20	12,40	6,40	0,24	30,00	1,5
свекла	50,00	10,00	40,00	0,60	0,04	3,64	16,80	0,01	4,00	0,00	14,80	17,20	8,80	0,56	60,00	3,00
растит. масло	5,00	0,00	5,00	0,00	4,995	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	150,00	0,75
картофель	30,00	6,00	24,00	0,48	0,10	3,91	19,20	0,03	4,80	0,00	2,40	13,92	5,52	0,22	57,00	1,71
<b>ИТОГО</b>	<b>160,00</b>	<b>16,00</b>	<b>250,00</b>	<b>1,08</b>	<b>5,13</b>	<b>7,55</b>	<b>80,95</b>	<b>0,04</b>	<b>8,80</b>	<b>0,00</b>	<b>17,20</b>	<b>31,12</b>	<b>14,32</b>	<b>0,78</b>		<b>9,71</b>

**3. хлеб**

<b>ИТОГО</b>	<b>50,00</b>	<b>0,00</b>	<b>50,00</b>	<b>3,95</b>	<b>0,50</b>	<b>24,05</b>	<b>119,50</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>11,50</b>	<b>43,50</b>	<b>16,50</b>	<b>1,00</b>	<b>50,00</b>	<b>2,50</b>
--------------	--------------	-------------	--------------	-------------	-------------	--------------	---------------	-------------	-------------	-------------	--------------	--------------	--------------	-------------	--------------	-------------

**4. компот**

сухофрукты	15,00	0,00	15,00	0,78	0,00	8,25	35,10	0,02	0,60	0,00	24,00	21,90	15,75	0,48	350,00	5,25
сахар	10,00	0,00	10,00	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	60,00	0,60
<b>ИТОГО</b>	<b>25,00</b>	<b>0,00</b>	<b>150,00</b>	<b>0,78</b>	<b>0,00</b>	<b>18,23</b>	<b>73,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,60</b>	<b>0,00</b>	<b>24,20</b>	<b>21,90</b>	<b>15,75</b>	<b>0,51</b>		<b>5,85</b>

**5. яблоки**

<b>ИТОГО</b>	<b>100,00</b>	<b>0,00</b>	<b>100,00</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>45,00</b>	<b>0,03</b>	<b>13,00</b>	<b>0,00</b>	<b>16,00</b>	<b>11,00</b>	<b>9,00</b>	<b>2,20</b>	<b>100,00</b>	<b>10,00</b>
--------------	---------------	-------------	---------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	--------------	-------------	--------------	--------------	-------------	-------------	---------------	--------------

**6. соль**

<b>ИТОГО</b>	<b>3,000</b>	<b>0,00</b>	<b>3,000</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,00</b>	<b>0,060</b>
--------------	--------------	-------------	--------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	--------------

**ИТОГО**

**61,00**

