|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Вес** | | **Выход** | **Пищевые в-ва** | | | **К/кал** | **Мин.вещества** | | | | | | **Витамины** | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | **брутто** | **нетто** |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **К** | **Са** | **Мg** | **Р** | **Fc** | **А** | | **В1** | **В2** | **РР** | **С** | **ЦЕНА** |
| **Омлет натуральный** |  |  | **70** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| *яйцо* | **1** | **1** |  | 0,64 | 0,58 | 0,04 | 7,85 | - | 2,9 | 0,63 | 11 | 0,13 | 0,02 | | 0,005 | 0,02 | 0,01 | - | **9,5** |
| *молоко* | **50** | **50** |  | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 90,77 | 91,0 | 180,0 | 21,0 | 142 | 0,15 | 0,07 | | 0,07 | 0,28 | 0,15 | 1,5 | **3,05** |
| *масло сливочное* | **3** | **3** |  | 0 | 99 | 0 | 33,88 | 0,89 | 0,10 | 0,09 | 0,9 | 0,008 | 0,02 | | 0,06 | 0,005 | 0,03 | - | **1,88** |
| *соль* | **2** | **2** |  | 0,02 | - | 0,07 | 0,33 | - | - | - | - | - | - | | - | - | - | - | **0,036** |
| *масло растительное* | **3** | **3** |  | - | 4,9 | - | 46,4 | -- | - | - | - | - | - | | - | - | - | - | **0,54** |
| **Кофейный напиток с молоком** |  |  | **200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| Кофе-порошок | **2** | **2** |  | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | | - | - | - | - | **0,49** |
| *сахар* | **10** | **10** |  | - | - | 5 | 19 | 0,1 | 5,1 | 13,1 | 3,2 | 0,4 | - | | 0,07 | 0,007 | 0,285 | - | **0,62** |
| *молоко* | **50** | **50** |  | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 90,77 | 91,0 | 180,0 | 21,0 | 142 | 0,15 | 0,07 | | 0,07 | 0,28 | 0,15 | 1,5 | **3,05** |
| **Булка с маслом** |  |  | **30/5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| *хлеб пшеничный* | **30** | **30** |  | 2,32 | 0,72 | 10,02 | 81,85 | 30,0 | 6,0 | 9,3 | 29,4 | 0,54 | - | | 0,03 | 0,02 | 0,3 | - | **2,69** |
| *масло сливочное* | **5** | **5** |  | 0 | 99 | 0 | 33,88 | 0,89 | 0,10 | 0,09 | 0,9 | 0,008 | 0,02 | | 0,06 | 0,005 | 0,03 | - | **3,13** |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Салат из моркови** |  |  | **60** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| *морковь* | **10** | **8** |  | 0,13 | - | 0,7 | 3,87 | 16 | 3,4 | 1,7 | 3,1 | 0,06 | 0,9 | | 0,005 | 0,005 | 0,032 | 0,4 | **0,49** |
| *сахар* | **10** | **10** |  | - | - | 5 | 19 | 0,1 | 5,1 | 13,1 | 3,2 | 0,4 | - | | 0,07 | 0,007 | 0,285 | - | **0,62** |
| **Рассольник на курином бульоне** |  |  | **250** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| *соленый огурец* | **40** | **20** |  | 2,12 | 0,18 | 1,65 | 94,09 | 28 | 5,8 | 7,4 | 20,4 | 0,26 | - | | - | 0,06 | 0,32 | - | **2,4** |
| *масло растительное* | **3** | **3** |  | 0,01 | 2,35 | 0,01 | 0,01 | 0,9 | 0,72 | 0,012 | 0,9 | 0,006 | 0,012 | | 0,003 | 0,0036 | 0,003 | - | **1,88** |
| *лук* | **10** | **8** |  | 0,18 | - | 0,62 | 2,28 | 14 | 3,2 | 1,2 | 4,9 | 0,07 |  | | 0,02 | 0,005 | 0,02 | 0,89 | **0,4** |
| *морковь* | **10** | **8** |  | 0,13 | - | 0,7 | 3,87 | 16 | 3,4 | 1,7 | 3,1 | 0,06 | 0,9 | | 0,005 | 0,005 | 0,032 | 0,4 | **0,49** |
| *Кур. грудка* | **20** | **13** |  | 1,57 | 1,13 | - | 16,99 | - | 2,4 | - | 40,0 | 0,3 | 0,024 | | 0,03 | 0,032 | 1,62 | - | **6,5** |
| *соль* | **2** | **2** |  | 0,02 | - | 0,07 | 0,33 | - | - | - | - | - | - | | - | - | - | - | **0,036** |
| *перловка* | **10** | **10** |  | 0,53 | 0,56 | 0,003 | 7,5 | 6,75 | 2,5 | 0,4 | 10,7 | 0,11 | 0,04 | | 0,003 | 0,01 | 0,01 | - | **0,45** |
| **Вермишель отварная** |  |  | **150** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| *рис* | **40** | **40** |  | 4,0 | 1,0 | 36 | 165 | 22,05 | 11,9 | 12,9 | 35,7 | 0,52 | - | | - | 0,01 | 0,56 | - | **3,12** |
| *масло сливочное* | **5** | **5** |  | 0 | 99 | 0 | 33,88 | 0,89 | 0,10 | 0,09 | 0,9 | 0,008 | 0,02 | | 0,06 | 0,005 | 0,03 | - | **3,13** |
| **Бифштекс из мяса кур** |  |  | **70** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| *куриные грудки* | **60** | **50** |  | 10,2 | 9,2 | 0,56 | 129,5 | 137 | 11,3 | 19,12 | 161,4 | 2,12 | 0,05 | | 0,05 | 0,1 | 2,62 | - | **19,5** |
| *яйцо* | **1/10** | **1/10** |  | 0,63 | 0,58 | 0,035 | 7,85 | 7,65 | 2,75 | 0,5 | 9,25 | 0,14 | 0,05 | | 0,005 | 0,02 | 0,01 | - | **0,95** |
| *масло растительное* | **3** | **3** |  | - | 4,9 | - | 46,4 | -- | - | - | - | - | - | | - | - | - | - | **0,54** |
| *булка* | **10** | **10** |  | 1,0 | - | 5,0 | 26 | 13,3 | 2,5 | 3,5 | 8,6 | 0,16 | - | | 0,016 | 0,08 | 0,16 | - | **0,89** |
| лук | **10** | **8** |  | 0,08 | - | 0,5 | 2,3 | 17,5 | 3,1 | 1,4 | 5,8 | 0,10 | - | | 0,005 | 0,002 | 0,02 | 1,0 | **0,4** |
| соль | **2** | **2** |  | 0,02 | - | 0,07 | 0,33 | - | - | - | - | - | - | | - | - | - | - | **0,036** |
| **Компот из изюма** |  |  | **200** | 0,02 | - | 0,07 | 0,33 | - | - | - | - | - | - | | - | - | - | - |  |
| изюм | **10** | **10** |  | 0,53 | - | 8,63 | 39,38 | 18,9 | 15,15 | 17,55 | 11,18 | 0,24 | 43,7 | | 0,005 | 0,053 | 0,225 | 0,03 | **2,0** |
| сахар | **10** | **10** |  | - | - | 5 | 19 | 0,1 | 5,1 | 13,1 | 3,2 | 0,4 | - | | 0,07 | 0,007 | 0,285 | - | **0,62** |
| **Хлеб ржаной** |  |  | 30 | 1,0 | 0,02 | 8,5 | 40,8 | 49 | 7,0 | 9,4 | 31,6 | 0,78 | 0,2 | | 0,036 | 0,016 | 0,4 | - | **1,83** |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Каша рисовая** |  |  | **200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| *манка* | **20** | **20** |  | 1,9 | 0,14 | 14,02 | 63,2 | 33,2 | 8,2 | 13,6 | 20,2 | 0,32 | - | | 0,2 | 0,02 | - | - | **1,14** |
| *масло слив.* | **3** | **3** |  | 0,14 | 3,91 | 0,16 | 33,88 | 0,89 | 0,10 | 0,09 | 0,9 | 0,008 | 0,02 | | 0.06 | 0,005 | 0,03 | - | **1,88** |
| *сахар* | **5** | **5** |  | - | - | 6,0 | 22,8 | 0,12 | 6,12 | 15,72 | 3,84 | 0,48 | - | | 0,008 | 0,084 | 0,0342 | - | **0,31** |
| *молоко* | **150** | **150** |  | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 90,77 | 190, | 180,0 | 21 | 142,5 | 0,15 | 0,075 | | 0,075 | 0,285 | 0,15 | 1,5 | **9,15** |
| *повидло* | **8** | **8** |  | 0,53 | - | 8,63 | 39,38 | 18,9 | 15,15 | 17,55 | 11,18 | 0,24 | 43,7 | | 0,005 | 0,053 | 0,225 | 0,03 | **0,92** |
| **хлеб пшеничный** | **30** | **30** |  | 2,32 | 0,72 | 10,02 | 81,85 | 30,0 | 6,0 | 9,3 | 29,4 | 0,54 | - | | 0,03 | 0,02 | 0,3 | - | **2,69** |
| **Чай с сахаром и лимоном** |  |  | **200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| *сахар* | **10** | **10** |  | - | - | 5 | 19 | 0,1 | 5,1 | 13,1 | 3,2 | 0,4 | - | | 0,07 | 0,007 | 0,285 | - | **0,62** |
| *заварка* | **1** | **1** |  | 0,14 | 0,144 | 0,069 | 2,23 | 1,04 | 0,494 | 0,1 | 0,37 | 0,003 | - | | - | 0,001 | 0,006 | - | **0,395** |
| ИТОГО | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **89,2** |