

	Вес		Выход Ясли/сад	Пищевые в-ва			К/кал	Мин.вещества						Витамины				
	брутто	нетто		Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
<b>ЗАВТРАК</b>																		
<b>Кулеш рисовый молочный</b>			<b>180-200</b>															
<i>рис</i>	<b>15</b>	<b>15</b>		3,03	0,69	19,95	100,5	87,0	9,3	26,4	56,7	0,21	-	0,06	-	-	-	<b>0,855</b>
<i>молоко</i>	<b>160</b>	<b>160</b>		4,2	5,25	6,75	93,0	190,0	180,0	21,0	142,5	0,15	0,075	0,075	0,285	0,15	1,5	
<i>сахар</i>	<b>5</b>	<b>5</b>		-	-	5	19	0,1	5,1	13,1	3,2	0,4	-	0,07	0,007	0,285	-	<b>0,31</b>
<i>масло сливочное</i>	<b>3</b>	<b>3</b>		0	99	0	33,88	0,89	0,10	0,09	0,9	0,008	0,02	0,06	0,005	0,03	-	<b>1,88</b>
<b>кофейный напиток</b>			<b>180-200</b>															
<i>Кофе-порошок</i>	<b>1</b>	<b>1</b>		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	<b>0,395</b>
<i>сахар</i>	<b>10</b>	<b>10</b>		-	-	5	19	0,1	5,1	13,1	3,2	0,4	-	0,07	0,007	0,285	-	<b>0,62</b>
<b>Булка с маслом</b>			<b>35/5</b>															
<i>хлеб пшеничный</i>	<b>35</b>	<b>35</b>		2,32	0,72	10,02	81,85	30,0	6,0	9,3	29,4	0,54	-	0,03	0,02	0,3	-	<b>2,69</b>
<i>масло сливочное</i>	<b>5</b>	<b>5</b>		0	99	0	33,88	0,89	0,10	0,09	0,9	0,008	0,02	0,06	0,005	0,03	-	<b>3,134</b>
<b>Второй завтрак</b>																		
<i>молоко</i>			<b>100/150</b>	4,2	5,25	6,75	93,0	190,0	180,0	21,0	142,5	0,15	0,075	0,075	0,285	0,15	1,5	
<b>ОБЕД</b>																		
<b>Соленый огурец</b>																		
<b>Щи из свежей капусты</b>			<b>200-250</b>															
<i>Куриная грудка</i>	<b>20</b>	<b>18</b>		1,57	1,13	-	16,99	-	2,4	-	40,0	0,3	0,024	0,03	0,032	1,62	-	<b>6,5</b>
<i>капуста</i>	<b>60</b>	<b>50</b>		0,7	0,04	1,8	10,8	-	24	9,6	15,5	0,3	-	0,02	0,02	0,37	22,5	<b>3,24</b>
<i>морковь</i>	<b>10</b>	<b>8</b>		0,13	-	0,7	3,87	16,0	3,4	1,7	3,1	0,06	0,9	0,005	0,005	0,032	0,4	<b>0,49</b>
<i>лук</i>	<b>10</b>	<b>8</b>		0,18	-	0,062	2,28	14,0	3,2	1,2	4,9	0,07	-	0,002	0,005	0,03	-	<b>0,4</b>
<i>масло сливочное</i>	<b>3</b>	<b>3</b>		-	2,997	-	27,88	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	<b>1,88</b>
<i>сметана</i>	<b>5</b>	<b>5</b>		0,10	1,41	0,155	14,2	4,55	4,3	0,5	3,4	0,005	0,015	0,003	-	-	-	<b>1,1</b>
<i>картофель</i>	<b>80</b>	<b>70</b>		2,24		27,2	120	426	8	17	38	0,9		0,07	0,04	0,67	7,5	<b>4,8</b>
<i>соль</i>	<b>2</b>	<b>2</b>		0,104	0,008	0,56	2,64	16,0	4,08	2,64	4,4	0,08	0,72	0,005	0,0056	0,08	0,4	<b>0,036</b>
<b>Картофельное пюре</b>			<b>120</b>															
<i>картофель</i>	<b>180</b>	<b>170</b>		1,8	0,09	5,1	28,5	171,0	9,6	-	-	0,42	-	0,18	0,09	-	15,0	<b>10,8</b>
<i>молоко</i>	<b>160</b>	<b>160</b>		4,2	5,25	6,75	93,0	190,0	180,0	21,0	142,5	0,15	0,075	0,075	0,285	0,15	1,5	
<i>масло сливочное</i>	<b>3</b>	<b>3</b>		0	99	0	33,88	0,89	0,10	0,09	0,9	0,008	0,02	0,06	0,005	0,03	-	<b>1,88</b>
<i>соль</i>	<b>2</b>	<b>2</b>		0,104	0,008	0,56	2,64	16,0	4,08	2,64	4,4	0,08	0,72	0,005	0,0056	0,08	0,4	<b>0,036</b>

<b>котлета рыбная/рыба под- маринадом</b>			<b>70/80</b>															
<i>Рыба треска</i>	<b>100</b>	<b>85</b>		24,8	19,33	-	176,26	4,5	32	40	266	0,96	0,04	0,32	0,26	3,3	-	<b>25,0</b>
<i>масло растительное</i>	<b>3</b>	<b>3</b>		-	4,9	-	46,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	<b>0,54</b>
<i>лук</i>	<b>10</b>	<b>8</b>		0,08	-	0,5	2,3	17,5	3,1	1,4	5,8	0,10	-	0,005	0,002	0,02	1,0	<b>0,4</b>
<i>яйцо</i>	<b>1/10</b>	<b>1</b>		0,45	1,48	0,01	6,3	0,4	-	-	-	-	0,12	-	-	-	-	<b>0,95</b>
<i>булка</i>	<b>10</b>	<b>10</b>		2,32	0,72	10,02	81,85	30,0	6,)	9,3	29,4	0,54	-	0,03	0,02	0,3	-	<b>0,89</b>
<i>соль</i>	<b>2</b>	<b>2</b>		0,104	0,008	0,56	2,64	16,0	4,08	2,64	4,4	0,08	0,72	0,005	0,0056	0,08	0,4	<b>0,036</b>
<i>морковь</i>	<b>10</b>	<b>8</b>		0,13	-	0,7	3,87	16,0	3,4	1,7	3,1	0,06	0,9	0,005	0,005	0,032	0,4	<b>0,49</b>
<i>лук</i>	<b>10</b>	<b>8</b>		0,18	-	0,062	2,28	14,0	3,2	1,2	4,9	0,07	-	0,002	0,005	0,03	-	<b>0,4</b>
<b>Напиток из с/ф</b>			<b>180/200</b>															
<i>с/фрукты</i>	<b>10</b>	<b>10</b>		0,525	-	8,63	39,38	18,9	15,15	17,55	11,18	0,24	43,74	0,005	0,053	0,225	0,03	<b>1,5</b>
<i>сахар</i>	<b>10</b>	<b>10</b>		-	-	5	19	0,1	5,1	13,1	3,2	0,4	-	0,07	0,007	0,285	-	<b>0,62</b>
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>20</b>	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	-	
<b>ПОЛДНИК</b>																		
<b>Чай с молоком</b>			<b>180-200</b>															
<i>сахар</i>	<b>10</b>	<b>1</b>		-	-	5	19	0,1	5,1	13,1	3,2	0,4	-	0,07	0,007	0,285	-	<b>0,62</b>
<i>заварка</i>	<b>1</b>	<b>1</b>		0,139	0,144	0,069	2,23	1,04	0,494	0,1	0,37	0,003	0,001	0	0	0,006	0	<b>0,374</b>
<i>молоко</i>	<b>120</b>	<b>120</b>		4,2	4,8	7,05	90,77	-	180	21,0	142	0,15	0,07	0,07	0,28	0,15	1,5	<b>1,525</b>
<b>Рогалик</b>			<b>70-70</b>															
<i>мука</i>	<b>40</b>	<b>40</b>		3,08	1,2	23,0	112,0	32,0	6,4	9,92	0,576	31,36	-	-	0,004	0,165		<b>1,88</b>
<i>молоко</i>	<b>25</b>	<b>25</b>		4,2	4,8	7,05	90,77	-	180	21,0	142	0,15	0,07	0,07	0,28	0,15	1,5	<b>1,525</b>
<i>сахар</i>	<b>5</b>	<b>5</b>		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	<b>0,31</b>
<i>яйцо</i>	<b>1/10</b>	<b>1</b>		-	-	15	57,0	0,3	15,3	39,3	9,6	1,2	-	0,201	0,021	0,855	-	<b>0,95</b>
<i>масло сливочное</i>	<b>3</b>	<b>3</b>		0	99	0	33,88	0,89	0,10	0,09	0,9	0,008	0,02	0,06	0,005	0,03	-	<b>1,88</b>
<i>дрожжи</i>	<b>1</b>	<b>1</b>																<b>0,105</b>
<i>масло растительное</i>	<b>2</b>	<b>2</b>		-	9,25	-	91,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	<b>0,36</b>
<b>ИТОГО</b>																		<b>87,99</b>