|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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** |
| **Запеканка творожно-рисовая** |  |  | **80** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| *творог* | **50** | **40** |  | 17,04 | 8,8 | 0,08 | 148 | 0,06 | 0,06 | 0,12 | - | 6,16 | 12,8 | | 1,25 | 155 | 14,4 | 133 | **14,5** |
| *рис* | **25** | **25** |  | 4 | 0,8 | 36,4 | 160 | - | 0,24 | 0,14 | 40 | 2,6 | 20 | | 1,8 | 11,4 | 46 | 116 | **1,95** |
| *яйцо* | **1/10** | **1/10** |  | 0,76 | 0,69 | 0,042 | 9,42 | 0,04 | 0,01 | 0,03 | - | 0,03 | 3,3 | | 0,15 | 17,5 | 1,5 | 24 | **0,95** |
| *масло сливочное* | **3** | **3** |  | 0,03 | 2,9 | 0,05 | 26,44 | 0,02 | - | - | - | 0,01 | 0,72 | | 0,1 | 0,9 | 0,02 | 0,9 | **1,88** |
| *масло растительное* | **3** | **3** |  | - | 9,0 | - | 87,2 | - | - | - | - | - | - | | - | - | - | - | **0,54** |
| **Чай с сахаром и молоком** |  |  | **180/200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| *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 | - | **0,39** |
| *молоко* | **50** | **50** |  | 1,12 | 1,4 | 1,8 | 1,8 | 24,8 | 50,8 | 48,0 | 5,6 | 38,0 | 0,04 | | 0,02 | 0,06 | 0,02 | 0,76 | **9,15** |
| **Булка с маслом** |  |  | **25/4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| *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** |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Банан** |  |  | **90/80** | 0,02 | - | 0,07 | 0,33 | - | - | - | - | - | - | | - | - | - | - |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Соленый огурец** | **40** | **20** | **20** | 1,08 | 33,04 | 1,04 | 26,8 | 47,37 | 8,4 | 4,68 | 13,41 | 0,273 | 0,225 | | 0,0078 | 0,0117 | 0,045 | 3,3 | **2,4** |
| **Суп из свежей рыбы** |  |  | **200/250** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| *Свежая рыба* | **35** | **35** |  | 11,6 | 9,06 | - | 82,5 | 2,9 | 15 | 18,75 | 124,5 | 0,3 | 0,02 | | 0,15 | 0,12 | 1,56 | - | **8,75** |
| *картофель* | **100** | **90** |  | 2,0 | 0,4 | 17,3 | 80 | 10 | 23 | 23 | 1,2 |  | 55,0 | | 17,5 | 0,9 | 10 | 0,1 | **6,0** |
| *лук* | **10** | **8** |  | 0,11 | - | 0,73 | 3,28 | 14,0 | 2,48 | 2,28 | 4,64 | 0,064 | - | | - | 0,002 | - | 0,3 | **0,4** |
| *морковь* | **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 | **0,49** |
| *масло сливочное* | **3** | **3** |  | 0,02 | 1,54 | - | 13,56 | 0,59 | 0,8 | 0,04 | 0,38 | 0,13 | 0,01 | | 0,003 | 0,02 | 0,01 | - | **1,88** |
| *рис* | **5** | **5** |  | 4,0 | 1,0 | 36 | 165 | 22,05 | 11,9 | 12,9 | 35,7 | 0,52 | - | | - | 0,01 | 0,56 | - | **0,39** |
| **макароны с гуляшом** |  |  | **120/50** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| *макароны* | **40** | **40** |  | 1,8 | 0,09 | 5,1 | 28,5 | 171,0 | 9,6 | - | - | 0,42 | - | | 0,18 | 0,09 | - | 15,0 | **1,8** |
| *грудка куриная* | **50** | **40** |  | 1,57 | 1,13 | - | 16,99 | - | 2,4 | - | 40,0 | 0,3 | 0,024 | | 0,03 | 0,032 | 1,62 | - | **16,25** |
| *лук* | **10** | **8** |  | 0,11 | - | 0,73 | 3,28 | 14,0 | 2,48 | 2,28 | 4,64 | 0,064 | - | | - | 0,002 | - | 0,3 | **0,4** |
| *морковь* | **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 | **0,49** |
| *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** |
| *соль* | **2** | **2** |  | 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 | **0,036** |
| *масло растительное* | **3** | **3** |  | - | 4,9 | - | 46,4 | - | - | - | - | - | - | | - | - | - | - | **0,54** |
| **Компот из с/ф** |  |  | **180-200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| *сф* | **10** | **10** |  | 0,288 | - | 7,7 | 30,24 | 111,6 | 13,68 | 18,49 | 11,52 | 1,44 | 0,72 | | 00144 | 0,0216 | 0,072 | 3,6 | **2** |
| *сахар* | **13** | **13** |  | - | - | 5 | 19 | 0,1 | 5,1 | 13,1 | 3,2 | 0,4 | - | | 0,07 | 0,007 | 0,285 | - | **0,62** |
| **Хлеб ржаной** |  |  | 25 | 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 | - | **1,73** |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Крем-брюлле** |  |  | **180-200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| *молоко* | **150** | **150** |  | 1,12 | 1,4 | 1,8 | 1,8 | 24,8 | 50,8 | 48,0 | 5,6 | 38,0 | 0,04 | | 0,02 | 0,06 | 0,02 | 0,76 | **9,15** |
| *сахар* | **10** | **10** |  | - | - | 5 | 19 | 0,1 | 5,1 | 13,1 | 3,2 | 0,4 | - | | 0,07 | 0,007 | 0,285 | - | **0,62** |
| **Хлеб пшеничный** |  |  | **25/26** | 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** |
| ИТОГО | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **82,65** |