|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Вес** | | **Выход** | **Пищевые в-ва** | | | **К/кал** | **Мин. вещества** | | | | | **Витамины** | | | | | | **Цена** | |
| **ЗАВТРАК** | **брутто** | **нетто** |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **К** | **Са** | **Мg** | **Р** | **Fc** | **А** | **В1** | **В2** | **РР** | **С** |  | |
| **Крупейник пшенный** |  |  | **90** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| *Крупа пшенка* | **10** | **10** |  | 4,5 | 0,9 | 36,0 | 186,3 | 12,9 | 3,3 | 3,0 | 13,8 | 0,165 | - | 0,027 | 0,02 | 0,15 | - | **0,57** | |
| *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** | |
| *масло растительное* | **3** | **3** |  | - | 9,25 | - | 91,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | **0,54** | |
| *яйцо* | **1/10** | **1/10** |  | 1,9 | 0,14 | 14,02 | 63,2 | 33.2 | 8,2 | 13,6 | 20,2 | 0,32 | - | 0,2 | 0,02 | - | - | **0,95** | |
| *творог* | **90** | **80** |  | 18 | 0,6 | 1,5 | 85,5 | - | 250,0 | 38,3 | 360,0 | 0,6 | 0,16 | 0,1 | 0,5 | 0,5 | 0,83 | **26,1** | |
| *сахар* | **8** | **8** |  | - | - | 10,0 | 38,0 | 0,2 | - | - | - | 0,01 | - | - | - | - | - | **0,496** | |
| **Чай с сахаром** |  |  | **180/200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| *заварка* | **2** | **2** |  | 0,48 | 0,45 | 0,56 | 7,6 | - | 1,1 | 3,1 | 3,82 | 0,3 | 0,0002 | 0,002 | 0,003 | 0,00 | - | **0,49** | |
| *сахар* | **10** | **10** |  | - | - | 10,0 | 38,0 | 0,2 | - | - | - | 0,01 | - | - | - | - | - | **0,62** | |
| **Булка с маслом** |  |  | **30/2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| *хлеб пшеничный* | **30** | **30** |  | 2,32 | 0,72 | 10,02 | 81,85 | 30,0 | 6,) | 9,3 | 29,4 | 0,54 | - | 0,03 | 0,02 | 0,3 | - | **2,69** | |
| *масло сливочное* | **2** | 2 |  | 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Молоко** |  |  | 180/200 | - | - | 10,0 | 38,0 | 0,2 | - | - | - | 0,01 | - | - | - | - | - | **0,62** | |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Суп сборно-овощной на курином бульоне** |  |  | **200/250** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| *куриная грудка* | **40** | **27** |  | 1,57 | 1,13 | - | 16,99 | - | 2,4 | - | 40,0 | 0,3 | 0,024 | 0,03 | 0,032 | 1,62 | - | **6,5** | |
| *капуста* | **60** | **48** |  | 0,9 | - | 3,12 | 16,2 | 11,0 | 28,8 | 9,6 | 18,6 | 0,66 | - | 0,036 | 0,03 | 0,24 | 18,0 | **3,24** | |
| *картофель* | **80** | **60** |  | 0,68 |  | 9,26 | 40,7 | 369,2 | 6,5 | 19,95 | 37,7 | 0,6 |  | 0,08 | 0,045 | 0,84 | 13 | **4,8** | |
| *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** | |
| *морковь* | **10** | **8** |  | 0,104 | 0,008 | 0,56 | 2,64 | 16,0 | 4,08 | 2,64 | 4,4 | 0,08 | 0,72 | 0,0048 | 0,0056 | 0,08 | 0,4 | **0,49** | |
| *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** | |
| *зеленый горошек* | **20** | **20** |  | 1,0 | 0,045 | 2,0 | 10,0 | 7,2 | 6,3 | 18,5 | 29,5 | 0,7 | - | 0,15 | 0,02 | 0,55 | 6,3 | **2,36** | |
| *соль* | **2** | **2** |  | 0,02 | - | 0,07 | 0,33 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | **0,036** | |
| *сметана* | **5** | **5** |  | 0,14 | 1,0 | 0,2 | 10,3 | 4,55 | 4,3 | 0,5 | 3,4 | - | 0,01 | 0,002 | - | - | - | **1,1** | |
| **Рис отварной** |  |  | **120** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| *рис* | **30** | **30** |  | 4,0 | 1,0 | 36 | 165 | 22,05 | 11,9 | 12,9 | 35,7 | 0,52 | - | - | 0,01 | 0,56 | - | **2,34** | |
| *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 | - | **1,88** | |
| *Соль* | **2** | **2** |  | 0,02 | - | 0,07 | 0,33 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | **0,036** | |
| **бестроганов из мяса кур** |  |  | **50** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| *Кур. грудка* | **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** | |
| *морковь* | **10** | **8** |  | 0,104 | 0,008 | 0,56 | 2,64 | 16,0 | 4,08 | 2,64 | 4,4 | 0,08 | 0,72 | 0,0048 | 0,0056 | 0,08 | 0,4 | **0,49** | |
| *масло растительное* | **3** | **3** |  | - | 4,9 | - | 46,4 | -- | - | - | - | - | - | - | - | - | - | **0,54** | |
| *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 чернослива и изюма** |  |  | **180/200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| *сахар* | **5** | **5** |  | - | - | 10,0 | 38,0 | 0,2 | - | - | - | 0,01 | - | - | - | - | - | **0,62** | |
| *Чернослив* | **8** | **8** |  | 0,26 | - | 2,75 | 12,35 | 8,6 | 8,0 | 5,25 | 7,3 | 0,16 | 19,15 | 0,005 | 0,01 | 0,15 | 0,2 | **3,064** | |
| *изюм* | **8** | **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Хлеб ржаной** |  |  | **25/26** | 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Печенье «Золушка»** |  |  | **90/88** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Какао** |  |  | **180-200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| *Какао-порошок* | **1** | **1** |  | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | **0,395** | |
| *сахар* | **10** | **10** |  | - | - | 5 | 19 | 0,1 | 5,1 | 13,1 | 3,2 | 0,4 | - | 0,07 | 0,007 | 0,285 | - | **0,62** | |
| **ИТОГО** | | | | | | | | | | | | | | | | | | **91,0** | |