

ЗАВТРАК	Вес		Выход	Пищевые в-ва			К/кал	Мин.вещества						Витамины				ЦЕНА
	брутто	нетто		Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
<b>Запеканка творожная</b>			<b>80</b>															
<i>крупа манная</i>	<b>10</b>	<b>10</b>		4,5	0,9	36,0	186,3	12,9	3,3	3,0	13,8	0,165	-	0,027	0,02	0,15	-	<b>0,57</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>масло растительное</i>	<b>3</b>	<b>3</b>		-	9,25	-	91,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	<b>0,54</b>
<i>яйцо</i>	<b>1/10</b>	<b>1/10</b>		1,9	0,14	14,02	63,2	33,2	8,2	13,6	20,2	0,32	-	0,2	0,02	-	-	<b>0,95</b>
<i>творог</i>	<b>90</b>	<b>80</b>		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	<b>26,1</b>
<i>сахар</i>	<b>8</b>	<b>8</b>		-	-	10,0	38,0	0,2	-	-	-	0,01	-	-	-	-	-	<b>0,496</b>
<b>Чай с сахаром</b>			<b>180/200</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>
<i>заварка</i>	<b>1</b>	<b>1</b>		0,14	0,144	0,069	2,23	1,04	0,494	0,1	0,37	0,003	-	-	0,001	0,006	-	<b>0,39</b>
<b>Булка с маслом</b>			<b>25/4-26/4</b>															
<i>хлеб пшеничный</i>	<b>30</b>	<b>30</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>3,13</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>																		
<b>Сок</b>			<b>100/90</b>	0,02	-	0,07	0,33	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
<b>ОБЕД</b>																		
<b>Салат из моркови</b>	<b>40</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	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	<b>2,4</b>
<b>Суп из свежей рыбы</b>			<b>200/250</b>															
<i>Свежая рыба</i>	<b>35</b>	<b>35</b>		11,6	9,06	-	82,5	2,9	15	18,75	124,5	0,3	0,02	0,15	0,12	1,56	-	<b>8,75</b>
<i>картофель</i>	<b>100</b>	<b>90</b>		2,0	0,4	17,3	80	10	23	23	1,2		55,0	17,5	0,9	10	0,1	<b>6,0</b>
<i>лук</i>	<b>10</b>	<b>8</b>		0,11	-	0,73	3,28	14,0	2,48	2,28	4,64	0,064	-	-	0,002	-	0,3	<b>0,4</b>
<i>морковь</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>0,49</b>
<i>масло сливочное</i>	<b>3</b>	<b>3</b>		0,02	1,54	-	13,56	0,59	0,8	0,04	0,38	0,13	0,01	0,003	0,02	0,01	-	<b>1,88</b>
<i>рис</i>	<b>5</b>	<b>5</b>		4,0	1,0	36	165	22,05	11,9	12,9	35,7	0,52	-	-	0,01	0,56	-	<b>0,39</b>
<b>Гречка отварная с гуляшом</b>			<b>120/40</b>															
<i>гречка</i>	<b>180</b>	<b>160</b>		1,28	-	8,32	38,4	0,48	76,8	0,025	0,049	0,009	-	-	0,006	1,12	72,0	<b>9,72</b>
<i>масло растительное</i>	<b>3</b>	<b>3</b>		-	3,7	1,72	34,96	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	<b>0,54</b>
<i>лук</i>	<b>10</b>	<b>8</b>		0,11	-	0,73	3,28	14,0	2,48	2,28	4,64	0,064	-	-	0,002	-	0,3	<b>0,4</b>
<i>морковь</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>0,49</b>
<i>томат</i>	<b>3</b>	<b>3</b>		0,14		0,57	2,97	4,5	0,3	0,27	0,66	0,003	0,05	-	-	0,01	--	<b>0,345</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>Грудка кур</i>	<b>50</b>	<b>40</b>		1,28	-	8,32	38,4	0,48	76,8	0,025	0,049	0,009	-	-	0,006	1,12	72,0	<b>16,25</b>
<b>Компот из с/ф</b>			<b>180-200</b>															
<i>с/ф</i>	<b>10</b>	<b>10</b>		0,288	-	7,7	30,24	111,6	13,68	18,49	11,52	1,44	0,72	0,0144	0,0216	0,072	3,6	<b>2</b>
<i>сахар</i>	<b>13</b>	<b>13</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>35</b>	<b>35</b>	<b>35-35</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>1,73</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																		
<b>Плюшка «Венская»</b>			<b>70/70</b>															
<i>мука</i>	<b>40</b>	<b>40</b>		4,0	0,44	20,8	122,6	48,8	7,2	6,4	34,0	0,5	-	0,2	0,03	0,48	-	<b>1,88</b>
<i>молоко</i>	<b>25</b>	<b>25</b>		0,67	0,56	0,94	9,92	29,0	1,0	2,8	18,0	0,006	0,04	0,008	0,03	0,02	-	<b>1,53</b>
<i>сахар</i>	<b>5</b>	<b>5</b>		-	-	5,7	23,4	0,18	-	-	-	-	-	-	-	-	-	<b>0,31</b>
<i>яйцо</i>	<b>1/10</b>	<b>1/10</b>		1,72	1,97	0,03	12,7	15,3	5,5	5,4	18,5	0,2	0,035	0,007	0,044	0,019	-	<b>0,95</b>
<i>дрожжи</i>	<b>1</b>	<b>1</b>		-	-	-	-	-	-									<b>0,105</b>
<i>масло сл.</i>	<b>3</b>	<b>3</b>		0,02	19,2	0,02	36,7	1,2	1,7	0,15	0,9	0,01	0,022	0,007	0,006	0,005	-	<b>1,88</b>
<i>масло раст.</i>	<b>3</b>	<b>3</b>		-	2,997	-	27,88	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	<b>0,54</b>
<b>Какао</b>			<b>180/200</b>	2,12	0,1	5,26	30,2	207,2	53,8	17,9	34,7	0,67	-	0,032	0,045	0,83	50,4	<b>2,16</b>
<b>ИТОГО</b>																		<b>82,65</b>

