|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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** |  | |
| **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* | **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** |  | 0,02 | - | 0,07 | 0,33 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | **0,036** | |
| *масло растительное* | **3** | **3** |  | - | 9,25 | - | 91,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | **0,54** | |
| **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** |  |  | **25/2-30/4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| *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* | **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** |  |  | 80/90 | - | - | 10,0 | 38,0 | 0,2 | - | - | - | 0,01 | - | - | - | - | - | **0,62** | |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Соленый огурец** |  |  | **15** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Суп гречневый 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** | |
| *гречка* | **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** | |
| *соль* | **2** | **2** |  | 0,02 | - | 0,07 | 0,33 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | **0,036** | |
| **Жаркое по-домашнему** |  |  | **180** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| *картофель* | **40** | **40** |  | 2,8 | 0,24 | 30,9 | 140 | - | 2,8 | 18 | 53 | 0,3 | - | 0,02 | 0,01 | 0,56 | - | **3,12** | |
| *куриная грудка* | **50** | **40** |  | 0,32 | - | 9,05 | 36,8 | 198,4 | 12,8 | 7,2 | 8,8 | 1,6 | 0,02 | 0,008 | 0,024 | 0,025 | 10,4 | **16,25** | |
| *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 | **0,062** | |
| *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** | |
| **Компот из изюма** |  |  | **180/200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| *сахар* | **5** | **5** |  | - | - | 10,0 | 38,0 | 0,2 | - | - | - | 0,01 | - | - | - | - | - | **0,62** | |
| *изюм* | **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** | |
| **Хлеб ржаной** |  |  | **25/28** | 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **хлеб пшеничный** |  |  | **25/27** | 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** | |
| **молоко** |  |  | **180/175** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| *молоко* |  |  |  | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 90,77 | - | 180 | 21,0 | 142 | 0,15 | 0,07 | 0,07 | 0,28 | 0,15 | 1,5 | **1,83** | |
| **ИТОГО** | | | | | | | | | | | | | | | | | | **91,0** | |