|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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** | |
| **Каша ячнеая на молоке** |  | |  | | **180-200** | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| *крупа ячка* | **20** | | **20** | |  | | 3,03 | | 0,69 | | 19,95 | | 100,5 | 87,0 | 9,3 | 26,4 | 56,7 | 0,21 | - | 0,06 | - | - | - | **2,4** | |
| *молоко* | **150** | | **150** | |  | | 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 | **9,15** | |
| *сахар* | **5** | | **5** | |  | | - | | - | | 5 | | 19 | 0,1 | 5,1 | 13,1 | 3,2 | 0,4 | - | 0,07 | 0,007 | 0,285 | - | **0,31** | |
| *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** | |
| **Чай с сахаром** |  | |  | | **180-200** | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| *заварка* | **1** | | **1** | |  | | - | | - | | - | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | **0,374** | |
| *сахар* | **10** | | **10** | |  | | - | | - | | 5 | | 19 | 0,1 | 5,1 | 13,1 | 3,2 | 0,4 | - | 0,07 | 0,007 | 0,285 | - | **0,62** | |
| **Булка с маслом** |  | |  | | **26/4-25/4** | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| *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 | - | **3,134** | |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Сок** |  | |  | | **90/100** | | 2,0 | | - | | 14,0 | | 57,0 | - | 7,0 | - | - | 1,4 | 0,02 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 2,0 | **1,8** | |
| **ОБЕД** |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Салат из зеленого горошка** |  | |  | | **40** | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| *Масло растительное* | **3** | | **3** | |  | | 0,11 | | 1,41 | | 0,155 | | 14,2 | 4,55 | 4,3 | 0,5 | 3,4 | 0,005 | 0,02 | 0,003 | - | - | - | **0,54** | |
| *Зел.горошек* | **55** | | **45** | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2,42** | |
| *Лук* | **5** | | **3** | |  | | 0,18 | | - | | 0,062 | | 2,28 | 14,0 | 3,2 | 1,2 | 4,9 | 0,07 | - | 0,002 | 0,005 | 0,03 | - | **0,2** | |
| **Суп по-итальянски** | **60** | | **50** | | **200-220** | | 0,7 | | 0,04 | | 1,8 | | 10,8 | - | 24 | 9,6 | 15,5 | 0,3 | - | 0,02 | 0,02 | 0,37 | 22,5 |  | |
| *Кур. грудка* | **20** | | **20** | |  | | 1,57 | | 1,13 | | - | | 16,99 | - | 2,4 | - | 40,0 | 0,3 | 0,02 | 0,03 | 0,032 | 1,62 | - | **6,5** | |
| *Морковь* | **10** | | **8** | |  | | 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 | **0,49** | |
| *Лук* | **5** | | **3** | |  | | 0,18 | | - | | 0,062 | | 2,28 | 14,0 | 3,2 | 1,2 | 4,9 | 0,07 | - | 0,002 | 0,005 | 0,03 | - | **0,2** | |
| *Масло растительное* | **3** | | **3** | |  | | 0,11 | | 1,41 | | 0,155 | | 14,2 | 4,55 | 4,3 | 0,5 | 3,4 | 0,005 | 0,02 | 0,003 | - | - | - | **0,54** | |
| *Картофель* | **80** | | **70** | |  | | 2,24 | |  | | 27,2 | | 120 | 426 | 8 | 17 | 38 | 0,9 |  | 0,07 | 0,04 | 0,67 | 7,5 | **4,8** | |
| *Соль* | **2** | | **2** | |  | | 0,02 | | - | | 0,07 | | 0,33 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | **0,036** | |
| *Макароны* | **10** | | **10** | |  | | 4,0 | | 1,0 | | 36 | | 165 | 22,05 | 11,9 | 12,9 | 35,7 | 0,52 | - | - | 0,01 | 0,56 | - | **0,67** | |
| **Солянка с мясом** |  | |  | | **160/180** | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| *капуста* | **180** | | **160** | |  | | 1,28 | | - | | 8,32 | | 38,4 | 0,48 | 76,8 | 0,025 | 0,049 | 0,009 | - | - | 0,006 | 1,12 | 72,0 | **9,72** | |
| *масло растительное* | **3** | | **3** | |  | | - | | 3,7 | | 1,72 | | 34,96 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | **0,54** | |
| *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** | |
| *томат* | **3** | | **3** | |  | | 0,14 | |  | | 0,57 | | 2,97 | 4,5 | 0,3 | 0,27 | 0,66 | 0,003 | 0,05 | - | - | 0,01 | -- | **0,345** | |
| *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** | |
| *Грудка кур* | **50** | | **40** | |  | | 1,28 | | - | | 8,32 | | 38,4 | 0,48 | 76,8 | 0,025 | 0,049 | 0,009 | - | - | 0,006 | 1,12 | 72,0 | **16,25** | |
| *соль* | | **2** | | **2** | |  | | 0,02 | | - | | 0,07 | 0,33 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | **0,036** | |
| **Компот «ассорти»** | |  | |  | | **180-200** | | 0,02 | | - | | 0,07 | 0,33 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |  | |
| *изюм* | | **8** | | **8** | |  | | 0,53 | | - | | 8,63 | 39,38 | 18,9 | 15,15 | 17,55 | 11,18 | 0,24 | 43,7 | 0,005 | 0,053 | 0,225 | 0,03 | **1,6** | |
| *сахар* | | **10** | | **10** | |  | | - | | - | | 5 | 19 | 0,1 | 5,1 | 13,1 | 3,2 | 0,4 | - | 0,07 | 0,007 | 0,285 | - | **0,62** | |
| **Хлеб ржаной** | |  | |  | | **25/29** | | 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** | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Пирожок с картошкой** | |  | |  | | **75** | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| *мука* | | **40** | | **40** | |  | | 3,08 | | 1,2 | | 23,0 | 112,0 | 32,0 | 6,4 | 9,92 | 0,576 | 31,36 | - | - | 0,004 | 0,165 |  | **1,88** | |
| *молоко* | | **25** | | **25** | |  | | 4,2 | | 4,8 | | 7,05 | 90,77 | - | 180 | 21,0 | 142 | 0,15 | 0,07 | 0,07 | 0,28 | 0,15 | 1,5 | **1,525** | |
| *сахар* | | **5** | | **5** | |  | | - | | - | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | **0,31** | |
| *яйцо* | | **1/10** | | **1** | |  | | - | | - | | 15 | 57,0 | 0,3 | 15,3 | 39,3 | 9,6 | 1,2 | - | 0,201 | 0.021 | 0,855 | - | **0,95** | |
| *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** | |
| *дрожжи* | | **1** | | **1** | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **0,105** | |
| *картофель* | | **20** | | **20** | |  | | - | | 9,25 | | - | 91,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | **0,36** | |
| **Кофейный напиток** | |  | |  | | **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** | |
| *Кофе-порошок* | | **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** | |
|  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **итого** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **81,50** | |