|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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 геркулесовая** |  |  | **180-200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *геркулес* | **40** | **40** |  | 5,04 | 1,32 | 24,84 | 134,0 | 152,0 | 8,0 | 80,0 | 109,2 | 2,68 | - | 0,17 | 0,08 | 1,68 | - | **3,12** |
| *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** |
| *сахар* | **5** | **5** |  | - | - | 5,0 | 19,0 | 0,1 | 5,1 | 13,1 | 3,2 | 0,4 | - | 0,067 | 0,007 | 0,285 | - | **0,31** |
| *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** |
| **Кофейный напиток** |  |  | **180/200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Кофе-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** |
| **Булка с маслом** |  |  | **30/4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *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* | **4** | **4** |  | 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сок**  |  |  | **150/100** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат из кукурузы** |  |  | **30** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *кукуруза* | **60** | **50** |  | 0,7 | 0,04 | 1,8 | 10,8 | - | 24 | 9,6 | 15,5 | 0,3 | - | 0,02 | 0,02 | 0,37 | 22,5 | **3,24** |
| *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** |
| *Масло растительное* | **5** | **5** |  | - | 9,25 | - | 91,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | **0,9** |
| **Бульон гороховый с гренками** |  |  | **200/250** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Кур. грудка* | **20** | **18** |  | 2,54 | 2,3 | 0,14 | 32,38 | 38,8 | 2,4 | 4,0 | 40,0 | 0,3 | 0,01 | 0,03 | 0,015 | 0,32 | - | **6,5** |
| *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** |
| *горох* | **30** | **30** |  | 6,3 | 1,3 | 34 | 177,2 | - | 8,4 | 46 | 118 | 2,0 | - | 72,0 | 52,0 | 1,72 | - | **1,83** |
| *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** |  | 0,104 | 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** |
| **Рис отварной**  |  |  | **120** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *рис* | **40** | **40** |  | 4,0 | 1,0 | 36 | 165 | 22,05 | 11,9 | 12,9 | 35,7 | 0,52 | - | - | 0,01 | 0,56 | - | **3,12** |
| *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** |
| **Шницель из мяса кур** |  |  | **70** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *куриные грудки* | **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** |
| *яйцо* | **1/10** | **1/10** |  | 0,63 | 0,58 | 0,035 | 7,85 | 7,65 | 2,75 | 0,5 | 9,25 | 0,14 | 0,05 | 0,005 | 0,02 | 0,01 | - | **0,95** |
| *масло растительное* | **3** | **3** |  | - | 4,9 | - | 46,4 | -- | - | - | - | - | - | - | - | - | - | **0,54** |
| *булка* | **10** | **10** |  | 1,0 | - | 5,0 | 26 | 13,3 | 2,5 | 3,5 | 8,6 | 0,16 | - | 0,016 | 0,08 | 0,16 | - | **0,89** |
| 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 «ягодка»** |  |  | **180-200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *изюм* | **10** | **10** |  | 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 | **2** |
| *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** |  |  | 30 | 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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** |
| **Печенье «Крендель»** |  |  | **60/50** |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО | **66,17** |