

	Вес		Выход	Пищевые в-ва			К/кал	Мин.вещества						Витамины				
	брутто	нетто		Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fc	A	B1	B2	PP	C	
ЗАВТРАК																		
Макароны с сахаром и маслом			120															
<i>вермишель</i>	40	40		3,72	0,32	28,36	134,4	55,2	13,6	13,2	38,8	0,6	-	-	0,016	0,44	-	2,68
<i>сахар</i>	5	5		-	-	5	19	0,1	5,1	13,1	3,2	0,4	-	0,07	0,007	0,285	-	0,31
<i>масло сливочное</i>	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
Чай с сахаром			180/200															
<i>заварка</i>	1	1		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,39
<i>сахар</i>	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			30/5															
<i>хлеб пшеничный</i>	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
<i>масло сливочное</i>	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																		
<i>Сок</i>			120/100	-	-	5	19	0,1	5,1	13,1	3,2	0,4	-	0,07	0,007	0,285	-	0,62
ОБЕД																		
Салат «Белоснежный»	70	60	30	0	99	0	33,88	0,89	0,10	0,09	0,9	0,008	0,02	0,06	0,005	0,03	0	3,08
<i>капуста</i>																		
<i>соль</i>	6	6		0,02	-	0,07	0,33	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,108
Бульон манный с гренками			200/250															
<i>куриная грудка</i>	20	15		2,54	2,3	0,14	32,38	38,8	2,4	4,0	40,0	0,3	0,014	0,007	0,015	0,32	-	6,5
<i>масло сливочное</i>	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
<i>манка</i>	15	15		4,56	2,1	14,24	92,73	17,8	146	17,6	45	1,4	0,01	0,18	0,04	0,48	-	0,85
<i>гренки</i>	10	7		0,77														0,89
<i>соль</i>	6	6		0,02	-	0,07	0,33	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,108
Ежики с мясом кур			80/90															
<i>рис</i>	15	15		1,05	0,15	10,71	49,5	57,0	0,12	30,0	44,7	0,15		0,012	0,006	0,24	0,8	1,17
<i>яйцо</i>	1/10	1/10		0,42	0,4	0,02	5,5	5,6	2,2	0,48	7,68	1,0	0,01	0,003	0,018	0,008	-	0,95
<i>куриная грудка</i>	50	40		9,68	3,6	0,56	129,52	137	11,3	19,12	161,4	2,12	0,05	0,05	0,01	2,62	-	16,25
<i>лук</i>	10	8		0,11	-	0,73	3,28	14,0	2,48	2,28	4,64	0,064	-	0,004	0,002	0,002	0,3	0,4
<i>морковь</i>	20	18		0,08	-	0,5	2,3	17,5	3,1	1,4	5,8	0,10	-	0,005	0,002	0,02	1,0	0,98
<i>масло растительное</i>	2	2		-	9,25	-	91,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,036
<i>масло сливочное</i>	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

Компот из кураги и чернослива			180/200																
<i>курага</i>	8	8		0,26	-	2,75	12,35	8,6	8,0	5,25	7,3	0,16	29,15	0,005	0,01	0,15	0,2		3,06
<i>чернослив</i>	10	10		9,68	3,6	0,56	129,52	137	11,3	19,12	161,4	2,12	0,05	0,05	0,01	2,62	-		16,25
<i>сахар</i>	10	10		-	-	5	19	0,1	5,1	13,1	3,2	0,4	-	0,07	0,007	0,285	-		0,62
Хлеб ржаной			35	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																			
Кофейный напиток на сгущенном молоке			180/200																
<i>кофейный напиток</i>	1	1		0,26	-	2,75	12,35	8,6	8,0	5,25	7,3	0,16	29,15	0,005	0,01	0,15			0,38
<i>сахар</i>	5	5		-	-	5	19	0,1	5,1	13,1	3,2	0,4	-	0,07	0,007	0,285	-		0,31
Печенье «Овсяное»			60																
ИТОГО																			72,55