

ЗАВТРАК	Вес		Выход	Пищевые в-ва			К/кал	Мин.вещества						Витамины				ЦЕНА	
	брутто	нетто		Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fc	A	B1	B2	PP	C		
<b>Каша манная</b>			<b>180-200</b>																
<i>манка</i>	<b>40</b>	<b>40</b>		5,04	1,32	24,84	134,0	152,0	8,0	80,0	109,2	2,68	-	0,17	0,08	1,68	-	<b>3,12</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>	
<i>сахар</i>	<b>5</b>	<b>5</b>		-	-	5,0	19,0	0,1	5,1	13,1	3,2	0,4	-	0,067	0,007	0,285	-	<b>0,31</b>	
<i>молоко</i>	<b>150</b>	<b>150</b>		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	<b>9,15</b>	
<b>Булка с маслом</b>			<b>30/5</b>																
<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>30</b>	<b>30</b>		2,32	0,72	10,02	81,85	30,0	6,)	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>Чай</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>		0,139	0,144	0,069	2,23	1,04	0,494	0,1	0,37	0,003	0,001	0	0	0,006	0	<b>0,38</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>																			
<b>Сок</b>			<b>100</b>	2,0	-	14,0	57,0	-	7,0	-	-	1,4	0,02	0,01	0,01	0,02	2,0		
<b>ОБЕД</b>																			
<b>Соленый огурец</b>			<b>35</b>																
<b>Щи по-крестьянски курином бульоне</b>			<b>200/250</b>																
<i>куриная грудка</i>	<b>20</b>	<b>16</b>		1,57	1,13	-	16,99	-	2,4	-	40,0	0,3	0,024	0,03	0,032	1,62	-	<b>6,5</b>	
<i>капуста</i>	<b>60</b>	<b>48</b>		0,9	-	3,12	16,2	11,0	28,8	9,6	18,6	0,66	-	0,036	0,03	0,24	18,0	<b>3,24</b>	
<i>картофель</i>	<b>80</b>	<b>60</b>		0,68		9,26	40,7	369,2	6,5	19,95	37,7	0,6		0,08	0,045	0,84	13	<b>4,8</b>	
<i>лук</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>0,4</b>	
<i>морковь</i>	<b>10</b>	<b>8</b>		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	<b>0,49</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>сметана</i>	<b>5</b>	<b>5</b>		1,0	0,045	2,0	10,0	7,2	6,3	18,5	29,5	0,7	-	0,15	0,02	0,55	6,3	<b>1,1</b>	
<i>соль</i>	<b>6</b>	<b>6</b>		0,02	-	0,07	0,33	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	<b>0,108</b>	
<b>Картофельное пюре</b>			<b>140</b>																
<i>картофель</i>	<b>180</b>	<b>160</b>		4,0	1,0	36	165	22,05	11,9	12,9	35,7	0,52	-	-	0,01	0,56	-	<b>10,8</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>	
<i>молоко</i>	<b>30</b>	<b>30</b>		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	<b>1,83</b>	
<b>Рыба под маринадом/котлета рыбная</b>			<b>70/90</b>																
<i>Рыба Пикша</i>	<b>80</b>	<b>60</b>		24,8	19,33	-	176,26	4,5	32	40	266	0,96	0,04	0,32	0,26	3,3	-	<b>20,0</b>	

<i>масло растительное</i>	<b>3</b>	<b>3</b>		-	4,9	-	46,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	<b>0,54</b>
<i>лук</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>0,4</b>
<i>морковь</i>	<b>10</b>	<b>8</b>		0,45	1,48	0,01	6,3	0,4	-	-	-	-	0,12	-	-	-	-	<b>0,49</b>
<b>Компот «Ассорти»</b>			<b>180-200</b>	0,02	-	0,07	0,33	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
<i>сухофрукты</i>	<b>10</b>	<b>10</b>		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	<b>1,5</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>
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>32/35</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>1,83</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																		
<b>Кофейный напиток</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>какао-порошок</i>	<b>2</b>	<b>2</b>		2,4	1,4	24,0	168,0	42,0	-	10,4	18,4	0,8	-	-	-	-	-	<b>0,49</b>
<b>Рогалик с мармеладом</b>			<b>85</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>30</b>	<b>30</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>3,57</b>
<i>сахар</i>	<b>5</b>	<b>5</b>		-	-	5	19	0,1	5,1	13,1	3,2	0,4	-	0,07	0,007	0,285	-	<b>0,31</b>
<i>яйцо</i>	<b>1/10</b>	<b>1/10</b>		0,45	1,48	0,01	6,3	0,4	-	-	-	-	0,12	-	-	-	-	<b>0,95</b>
<i>масло растительное</i>	<b>3</b>	<b>3</b>		-	4,9	-	46,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	<b>0,54</b>
<i>сахар</i>	<b>5</b>	<b>5</b>		0	0,025	19,45	74	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	<b>0,31</b>
<i>мармелад</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>
<b>ИТОГО</b>																		<b>101,25</b>