

ЗАВТРАК	Вес		Выход	Пищевые в-ва			К/кал	Мин.вещества					Витамины					ЦЕНА
	брутто	нетто		Б	Ж	У		К	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
<b>Запеканка творожная</b>			<b>70</b>															
<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	-	<b>1,88</b>
<i>масло растительное</i>	3	3		-	9,25	-	91,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	<b>0,54</b>
<i>яйцо</i>	1/10	1/10		1,9	0,14	14,02	63,2	33,2	8,2	13,6	20,2	0,32	-	0,2	0,02	-	-	<b>0,95</b>
<i>творог</i>	90	80		18	0,6	1,5	85,5	-	250,0	38,3	360,0	0,6	0,16	0,1	0,5	0,5	0,83	<b>26,1</b>
<i>сахар</i>	8	8		-	-	10,0	38,0	0,2	-	-	-	0,01	-	-	-	-	-	<b>0,496</b>
<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК</b>			<b>180-200</b>															
<i>Кофе порошок</i>	1	1		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	<b>0,395</b>
<i>сахар</i>	10	10		-	-	5	19	0,1	5,1	13,1	3,2	0,4	-	0,07	0,007	0,285	-	<b>0,62</b>
<b>Булка с маслом</b>			30/4															
<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	-	<b>2,69</b>
<i>масло сливочное</i>	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	-	<b>3,134</b>
<b>Второй завтрак</b>																		
<i>Яблоко</i>			<b>80</b>	-	-	5	19	0,1	5,1	13,1	3,2	0,4	-	0,07	0,007	0,285	-	<b>0,62</b>
<b>ОБЕД</b>																		
<b>Соленый огурец</b>			<b>20</b>															
<b>Суп по-итальянски</b>			<b>200/250</b>															
<i>Кур. грудка</i>	25	25		11,6	9,06	-	82,5	2,9	15	18,75	124,5	0,3	0,02	0,15	0,12	1,56	-	<b>7,5</b>
<i>картофель</i>	80	70		2,0	0,4	17,3	80	10	23	23	1,2		55,0	17,5	0,9	10	0,1	<b>4,8</b>
<i>лук</i>	5	3		0,11	-	0,73	3,28	14,0	2,48	2,28	4,64	0,064	-	-	0,002	-	0,3	<b>0,2</b>
<i>морковь</i>	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	<b>0,49</b>
<i>масло сливочное</i>	3	3		0,02	1,54	-	13,56	0,59	0,8	0,04	0,38	0,13	0,01	0,003	0,02	0,01	-	<b>1,88</b>
<i>соль</i>	6	6		0,02	-	0,07	0,33	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	<b>0,108</b>
<i>макароны</i>	10	10		6,3	1,3	34	177,32	-	8,4	46,0	118	2,0	-	72,0	52,0	1,72	-	<b>0,55</b>
<b>Рагу овощное с мясом кур</b>			<b>160/180</b>															
<i>грудка куриная</i>	50	40																<b>16,25</b>
<i>картофель</i>	50	40		0,9	0,18	7,79	36,0	225	4,5	10,35	26,1	0,4	0,01	0,054	0,023	0,4	6,75	<b>3</b>
<i>капуста</i>	50	42		1,28	-	8,32	38,4	296	84,8	25,6	49,6	0,96	0,03	0,08	0,08	0,64	96,0	<b>2,7</b>
<i>зеленый горошек</i>	15	15		0,14	-	0,57	2,97	26,3	2,34	0,9	2,04	0,069	0,06	0,002	0,0009	0,027	1,35	<b>2,065</b>
<i>свекла</i>	30	27																<b>1,32</b>
<i>лук</i>	10	8		0,18	-	0,62	2,28	14,0	3,2	1,2	4,9	0,07	-	0,002	0,005	0,02	0,84	<b>0,4</b>
<i>морковь</i>	40	30		0,08	-	0,49	2,32	16,0	3,4	1,7	3,1	0,06	-	0,005	0,005	0,032	0,4	<b>1,96</b>

<i>масло сливочное</i>	<b>3</b>	<b>3</b>		0,04	3,9	0,05	35,45	-	0,6	0,02	0,95	0,01	0,03	-	0,05	-	-	<b>1,88</b>
<i>масло растительное</i>	<b>3</b>	<b>3</b>		0,14	1,0	0,2	10,3	4,55	4,3	0,5	3,4	-	0,015	0,025	-	-	-	<b>0,54</b>
<i>соль</i>	<b>2</b>	<b>2</b>		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	<b>0,036</b>
<b>Компот из с/ф</b>			<b>180/200</b>	0,02	-	0,07	0,33	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
<i>с/ф</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>2</b>
<i>сахар</i>	<b>13</b>	<b>13</b>		-	-	5	19	0,1	5,1	13,1	3,2	0,4	-	0,07	0,007	0,285	-	<b>0,806</b>
<b>Хлеб ржаной</b>			25/27	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>Крем-брюлле</b>			<b>150</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>
<i>сахар</i>	<b>10</b>	<b>10</b>		-	-	15	57,0	0,3	15,3	39,3	9,6	1,2	-	0,201	0,021	0,855	-	<b>0,62</b>
<b>Булка</b>			28/30															
<i>Хлеб пшеничный</i>				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>
<b>ИТОГО</b>																		<b>101,0</b>