|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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 манная** |  |  | **180-200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *манка* | **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** |
| **Булка с маслом и сыром** |  |  | **30/5/7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Хлеб пшеничный* | **30** | **30** |  | 2,32 | 0,72 | 10,02 | 81,85 | 30,0 | 6,) | 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 | - | **3,13** |
| *сыр* | **7** | **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с сахаром и лимоном** |  |  | **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** |
| *заварка* | **1** | **1** |  | 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 | **0,38** |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Банан**  |  |  | **75/90** | 2,0 | - | 14,0 | 57,0 | - | 7,0 | - | - | 1,4 | 0,02 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 2,0 |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат из капусты с зел. горошком** |  |  | **40/50** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Щи по-крестьянски курином бульоне** |  |  | **200/250** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *куриная грудка* | **20** | **16** |  | 1,57 | 1,13 | - | 16,99 | - | 2,4 | - | 40,0 | 0,3 | 0,024 | 0,03 | 0,032 | 1,62 | - | **6,5** |
| *капуста* | **60** | **48** |  | 0,9 | - | 3,12 | 16,2 | 11,0 | 28,8 | 9,6 | 18,6 | 0,66 | - | 0,036 | 0,03 | 0,24 | 18,0 | **3,24** |
| *картофель* | **80** | **60** |  | 0,68 |  | 9,26 | 40,7 | 369,2 | 6,5 | 19,95 | 37,7 | 0,6 |  | 0,08 | 0,045 | 0,84 | 13 | **4,8** |
| *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** |
| *морковь* | **10** | **8** |  | 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 | **0,49** |
| *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** |
| *сметана* | **5** | **5** |  | 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 | **1,1** |
| *соль* | **6** | **6** |  | 0,02 | - | 0,07 | 0,33 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | **0,108** |
| **Макароны отварные** |  |  | **100/120** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *макароны* | **180** | **160** |  | 4,0 | 1,0 | 36 | 165 | 22,05 | 11,9 | 12,9 | 35,7 | 0,52 | - | - | 0,01 | 0,56 | - | **10,8** |
| *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** |
| **Гуляш из мяса кур.** |  |  | **60/80** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Куры*  | **80** | **60** |  | 24,8 | 19,33 | - | 176,26 | 4,5 | 32 | 40 | 266 | 0,96 | 0,04 | 0,32 | 0,26 | 3,3 | - | **20,0** |
| *масло растительное* | **3** | **3** |  | - | 4,9 | - | 46,4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | **0,54** |
| *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** |
| *томат* | **10** | **8** |  | 0,45 | 1,48 | 0,01 | 6,3 | 0,4 | - | - | - | - | 0,12 | - | - | - | - | **0,49** |
| **компот из чернослива** |  |  | **180-200** | 0,02 | - | 0,07 | 0,33 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |  |
| *Чернослив* | **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 | **1,5** |
| *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** |  |  | 25/31 | 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** |  |  | **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* | **2** | **2** |  | 2,4 | 1,4 | 24,0 | 168,0 | 42,0 | - | 10,4 | 18,4 | 0,8 | - | - | - | - | - | **0,49** |
| **Салат «Рыжик»** |  |  | **40/50** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *морковь* | **40** | **40** |  | 4,0 | 0,44 | 20,8 | 122,6 | 48,8 | 7,2 | 6,4 | 34,0 | 0,5 | - | 0,2 | 0,03 | 0,48 | - | **1,88** |
| *сахар* | **30** | **30** |  | 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 | - | **3,57** |
| **Пряник**  |  |  | **45/52** | 2,32 | 0,72 | 10,02 | 81,85 | 30,0 | 6,) | 9,3 | 29,4 | 0,54 | - | 0,03 | 0,02 | 0,3 | - | **2,69** |
| ИТОГО | **101,25** |