|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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** |
| **Омлет натуральный с зеленым горошком** |  |  | **70/75** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| *яйцо* | **1** | **1** |  | 0,64 | 0,58 | 0,04 | 7,85 | - | 2,9 | 0,63 | 11 | 0,13 | 0,02 | | 0,005 | 0,02 | 0,01 | - | **9,5** |
| *молоко* | **40** | **40** |  | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 90,77 | 91,0 | 180,0 | 21,0 | 142 | 0,15 | 0,07 | | 0,07 | 0,28 | 0,15 | 1,5 | **3,05** |
| *масло сливочное* | **2** | **2** |  | 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** |
| *соль* | **2** | **2** |  | 0,02 | - | 0,07 | 0,33 | - | - | - | - | - | - | | - | - | - | - | **0,036** |
| *мука* | 5 | 5 |  | 0.51 | 0.46 | 0.03 | 6.28 | 6.12 | 2.2 | 2.16 | 7.4 | 0.12 | 0.014 | | 0.003 | 0.018 | 0.008 | - | **0,24** |
| *масло растительное* | **2** | **2** |  | - | 9,25 | - | 91,5 | - | - | - | - | - | - | | - | - | - | - | **0,54** |
| **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** |  |  | **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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Яблоко** |  |  | **60** | 2,0 | - | 14,0 | 57,0 | - | 7,0 | - | - | 1,4 | 0,02 | | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 2,0 |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Суп гречневый 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** |
| *гречка* | **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** |
| *соль* | **6** | **6** |  | 0,02 | - | 0,07 | 0,33 | - | - | - | - | - | - | | - | - | - | - | **0,108** |
| **Картофельное пюре** |  |  | **150-160** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| *картофель* | **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** |
| *молоко* | **30** | **30** |  | 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 | **1,83** |
| **Рыба под маринадом/котлета рыбная** |  |  | **60/80** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| *Рыба Пикша* | **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** |
| *морковь* | **10** | **8** |  | 0,45 | 1,48 | 0,01 | 6,3 | 0,4 | - | - | - | - | 0,12 | | - | - | - | - | **0,49** |
| *яйцо* | **1** | **1** |  | 0,64 | 0,58 | 0,04 | 7,85 | - | 2,9 | 0,63 | 11 | 0,13 | 0,02 | | 0,005 | 0,02 | 0,01 | - | **9,5** |
| *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** |
| **Напиток из кураги и изюма** |  |  | **180-200** | 0,02 | - | 0,07 | 0,33 | - | - | - | - | - | - | | - | - | - | - |  |
| *Курага, 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 | **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** | **35** | **35** | **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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Молоко** |  |  | **160/170** | 14,2 | 14,8 | 7,05 | 90,77 | - | 180 | 21 | 142 | 0,15 | 0,07 | | 0,07 | 0,28 | 0,15 | 1,5 | **6,1** |
| **Хлеб пшеничный** | **30** | **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** |
| ИТОГО | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **101,25** |