|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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** |
| **Запеканка творожная**  |  |  | **65/70** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *крупа манная* | **10** | **10** |  | 4,5 | 0,9 | 36,0 | 186,3 | 12,9 | 3,3 | 3,0 | 13,8 | 0,165 | - | 0,027 | 0,02 | 0,15 | - | **0,57** |
| *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** |
| *масло растительное* | **3** | **3** |  | - | 9,25 | - | 91,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | **0,54** |
| *яйцо* | **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 | - | - | **0,95** |
| *творог* | **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 | **26,1** |
| *сахар* | **8** | **8** |  | - | - | 10,0 | 38,0 | 0,2 | - | - | - | 0,01 | - | - | - | - | - | **0,496** |
| **Чай с сахаром и молоком** |  |  | **180-200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *заварка* | **1** | **1** |  | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | **0,395** |
| *сахар* | **10** | **10** |  | - | - | 5 | 19 | 0,1 | 5,1 | 13,1 | 3,2 | 0,4 | - | 0,07 | 0,007 | 0,285 | - | **0,62** |
| *молоко* | **50** | **50** |  | 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**  |  |  | 30/4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *хлеб пшеничный* | **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** |
| *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 | - | **3,134** |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Сок*  |  |  | **200** | - | - | 5 | 19 | 0,1 | 5,1 | 13,1 | 3,2 | 0,4 | - | 0,07 | 0,007 | 0,285 | - | **0,62** |
| ***ОБЕД*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Салат из кукурузы*** |  |  | **30** | 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 | **26,1** |
| **Суп по-итальянски** |  |  | **200/250** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Кур. грудка* | **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 | - | **7,5** |
| *картофель* | **80** | **70** |  | 2,0 | 0,4 | 17,3 | 80 | 10 | 23 | 23 | 1,2 |  | 55,0 | 17,5 | 0,9 | 10 | 0,1 | **4,8** |
| *лук* | **5** | **3** |  | 0,11 | - | 0,73 | 3,28 | 14,0 | 2,48 | 2,28 | 4,64 | 0,064 | - | - | 0,002 | - | 0,3 | **0,2** |
| *морковь* | **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 | **0,49** |
| *масло сливочное* | **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 | - | **1,88** |
| *соль* | **6** | **6** |  | 0,02 | - | 0,07 | 0,33 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | **0,108** |
| *макароны* | **10** | **10** |  | 6,3 | 1,3 | 34 | 177,32 | - | 8,4 | 46,0 | 118 | 2,0 | - | 72,0 | 52,0 | 1,72 | - | **0,55** |
| **Рагу овощное с мясом кур** |  |  | **180/200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *грудка куриная* | **50** | **40** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **16,25** |
| *картофель* | **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 | **3** |
| *капуста* | **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 | **2,7** |
| *зеленый горошек* | **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 | **2,065** |
| *свекла* | **30** | **27** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1,32** |
| *лук* | **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 | **0,4** |
| *морковь* | **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 | **1,96** |
| *масло сливочное* | **3** | **3** |  | 0,04 | 3,9 | 0,05 | 35,45 | - | 0,6 | 0,02 | 0,95 | 0,01 | 0,03 | - | 0,05 | - | - | **1,88** |
| *масло растительное* | **3** | **3** |  | 0,14 | 1,0 | 0,2 | 10,3 | 4,55 | 4,3 | 0,5 | 3,4 | - | 0,015 | 0,025 | - | - | - | **0,54** |
|  *соль* | **2** | **2** |  | 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 | **0,036** |
| **Компот «Ассорти»** |  |  | **180/200** | 0,02 | - | 0,07 | 0,33 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |  |
| *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 | **2** |
| *сахар* | **13** | **13** |  | - | - | 5 | 19 | 0,1 | 5,1 | 13,1 | 3,2 | 0,4 | - | 0,07 | 0,007 | 0,285 | - | **0,806** |
| **Хлеб ржаной** |  |  | 30/35 | 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Каша гречневая на молоке** |  |  | **200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *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** |
| *сахар* | **10** | **10** |  | - | - | 15 | 57,0 | 0,3 | 15,3 | 39,3 | 9,6 | 1,2 | - | 0,201 | 0.021 | 0,855 | - | **0,62** |
| *гречка* | **40** | **40** |  | 0,08 | - | 0,49 | 2,32 | 16,0 | 3,4 | 1,7 | 3,1 | 0,06 | - | 0,005 | 0,005 | 0,032 | 0,4 | **1,96** |
| *масло сливочное* | **3** | **3** |  | 0,04 | 3,9 | 0,05 | 35,45 | - | 0,6 | 0,02 | 0,95 | 0,01 | 0,03 | - | 0,05 | - | - | **1,88** |
| **Булка**  |  |  | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Хлеб пшеничный* |  |  |  | 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** |
| **Какао**  |  |  | **180/200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО** | **101,0** |