|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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** |
| **Рисовая каша молочная** |  |  | **180/200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| *рис* | **20** | **20** |  | 5,04 | 1,32 | 24,84 | 134,0 | 152,0 | 8,0 | 80,0 | 109,2 | 2,68 | - | | 0,17 | 0,08 | 1,68 | - | **1,56** |
| *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 | - | **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* | **120** | **120** |  | 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 | **6,72** |
| **Булка с маслом** |  |  | **30/5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| *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** |
| *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** |
| **Чай с сахаром и лимоном** |  |  | **200/200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| *заварка* | **1** | **1** |  | 0,48 | 0,45 | 0,56 | 7,6 | - | 1,1 | 3,1 | 3,82 | 0,3 | 0,0002 | | 0,002 | 0,003 | 0,00 | - | **0,39** |
| *сахар* | **10** | **10** |  | - | - | 5 | 19 | 0,1 | 5,1 | 13,1 | 3,2 | 0,4 | - | | 0,07 | 0,007 | 0,285 | - | **0,62** |
| **ВТОРОЙ**  **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| *Сок* |  |  | **150** | - | - | 5 | 19 | 0,1 | 5,1 | 13,1 | 3,2 | 0,4 | - | | 0,07 | 0,007 | 0,285 | - | **0,62** |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Салат из капусты** |  |  | **40** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| *капуста* | **50** | **40** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | **5,9** |
| *лук* | **10** | **8** |  | 0,11 | - | 0,73 | 3,28 | 14,0 | 2,48 | 2,28 | 4,64 | 0,064 | - | | - | 0,002 | - | 0,3 | **0,4** |
| *масло растительное* | **3** | **3** |  | - | 2,0 | - | 17,98 | - | - | - | - | - | - | | - | - | - | - | **0,9** |
| **Суп вермишелью на курином бульоне** |  |  | **200/250** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| *грудка куриная* | **20** | **20** |  | 1,57 | 1,13 | - | 16,99 | - | 2,4 | - | 40,0 | 0,3 | 0,024 | | 0,03 | 0,032 | 1,62 | - | **6,5** |
| *лук* | **10** | **8** |  | 0,11 | - | 0,73 | 3,28 | 14,0 | 2,48 | 2,28 | 4,64 | 0,064 | - | | - | 0,002 | - | 0,3 | **0,4** |
| *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** |
| *вермишель* | **10** | **10** |  | 2,0 | - | 14 | 67 | 36 | 7 | 9 | 19 | 0,3 | - | | - | 0.06 | 0,22 | - | **0,67** |
| *масло растительное* | **3** | **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | **0,54** |
| *соль* | **6** | **6** |  | 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** |
| *картофель* | **100** | **95** |  | 2,24 |  | 27,2 | 120 | 426 | 8 | 17 | 38 | 0,9 |  | | 0,07 | 0,04 | 0,67 | 7,5 | **6** |
| **Котлета из кур. мяса** |  |  | **65/70** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| *куриная грудка* | **80** | **75** |  | 12,9 | 13,03 | 0,49 | 170,6 | 137,3 | 11,33 | 19,12 | 161,4 | 2,13 | 0,049 | | 0,049 | 0,106 | 2,62 | - | **19,5** |
| *лук* | **10** | **8** |  | 0,18 | - | 0,62 | 2,28 | 14 | 3,2 | 1,2 | 4,9 | 0,07 | - | | 0,002 | 0,005 | 0,02 | 0,84 | **0,4** |
| *масло растительное* | **3** | **3** |  | - | 2,0 | - | 17,98 | - | - | - | - | - | - | | - | - | - | - | **0,54** |
| *яйцо* | **1/10** | **1/10** |  | 0,54 | 0,58 | 0,01 | 7,56 | 8,1 | 3,0 | 0,72 | 12,84 | 0,15 | 0,042 | | 0,01 | 0,064 | 0,012 | - | **0,95** |
| *булка* | **10** | **10** |  | 0,77 | 0,3 | 4,98 | 26,2 | 13,3 | 2,5 | 3,5 | 8,6 | 0,16 | - | | 0,016 | 0,08 | 0,159 | - | **0,89** |
| *соль* | **2** | **2** |  | 0,02 | - | 0,07 | 0,33 | - | - | - | - | - | - | | - | - | - | - | **0,036** |
| **Гречка с маслом** |  |  | **100/110** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| *гречка* | **150** | **140** |  | 1,28 | - | 8,32 | 38,4 | 0,48 | 76,8 | 0,025 | 0,049 | 0,009 | - | | - | 0,006 | 1,12 | 72,0 | **8,1** |
| *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 | - | **3,13** |
| *соль* | **2** | **2** |  | 0,02 | - | 0,07 | 0,33 | - | - | - | - | - | - | | - | - | - | - | **0,036** |
| **Компот из чернослива и кураги** |  |  | **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** |
| *чернослив* | **5** | **5** |  | 0,05 | 0,05 | 1,15 | 5,25 | - | 0,01 | 0,01 | 1,3 | 0,03 | 1,6 | | 0,22 | 27,8 | 1,9 | 1,1 | **1** |
| *курага* | **5** | **5** |  | 0,27 | 0,03 | 0,09 | 0,09 | - | 0,01 | 0,01 | 1,2 | 0,01 | 1,2 | | 0,02 | 4,89 | 0,36 | 0,66 | **1,92** |
| **Хлеб ржаной** |  |  | **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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Кисель вишневый** |  |  | **180/200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| *кисель* | **15** | **15** |  | 0,48 | 0,45 | 0,56 | 7,6 | - | 1,1 | 3,1 | 3,82 | 0,3 | 0,0002 | | 0,002 | 0,003 | 0,00 | - | **0,39** |
| *сахар* | **10** | **10** |  | - | - | 5 | 19 | 0,1 | 5,1 | 13,1 | 3,2 | 0,4 | - | | 0,07 | 0,007 | 0,285 | - | **0,62** |
| **Пирог с повидлом** |  |  | **70** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| *мука* | **50** | **50** |  | 0,21 | 0,02 | 2,05 | 9,5 | 3,5 | 0,48 | 0,88 | 2,3 | 0,004 | - | | 0,005 | 0,001 | 0,044 | - | **2,35** |
| *масло растительное* | **3** | **3** |  | - | 9,0 | - | 87,2 | - | - | - | - | - | - | | - | - | - | - | **0,54** |
| *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** |
| *яйцо* | **1/10** | **1/10** |  | 0,45 | 1,48 | 0,01 | 6,3 | 0,4 | - | - | - | - | 0,12 | | - | - | - | - | **0,95** |
| *молоко* | **50** | **50** |  | 1,12 | 1,4 | 1,8 | 1,8 | 24,8 | 50,8 | 48,0 | 5,6 | 38,0 | 0,04 | | 0,02 | 0,06 | 0,02 | 0,76 | **1,83** |
| *сахар* | **10** | **10** |  | - | - | 9,55 | 39,0 | 0,2 | 10,2 | 26,2 | 6,4 | 0,8 | - | | 0,134 | 0,014 | 0,57 | - | **0,62** |
| *дрожжи* | **0,5** | **0,5** |  | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | | - | - | - | - | **0,105** |
| *повидло* | **3** | **3** |  | 0,1 | - | 0,4 | 2,0 | - | - | - | - | - | - | | - | - | - | - | **0,036** |
| ИТОГО | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **89,40** |

Уважаемые посетители детского сада, в целях безопасности детей, просьба захлопывать калитку

Администрация