|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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** |  |  | **65/70** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | **35** | **35** |  | 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 | **2,135** |
| 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** |
| 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 | - | **0,235** |
| масло растительное | **3** | **3** |  | - | 4,9 | - | 46,4 | -- | - | - | - | - | - | - | - | - | - | **0,54** |
| **какао** |  |  | **180-200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Кофейный напиток* | **1** | **1** |  | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | **0,374** |
| *сахар* | **10** | **10** |  | - | - | 5 | 19 | 0,1 | 5,1 | 13,1 | 3,2 | 0,4 | - | 0,07 | 0,007 | 0,285 | - | **0,62** |
| молоко | **35** | **35** |  | 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 | **2,135** |
| **Булка с маслом** |  |  | **30/4-30/5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **банан** |  |  | **85/90** | 2,0 | - | 14,0 | 57,0 | - | 7,0 | - | - | 1,4 | 0,02 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 2,0 | **1,8** |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат из капусты и кукурузы** |  |  | **45/45** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Масло растительное* | **3** | **3** |  | 0,11 | 1,41 | 0,155 | 14,2 | 4,55 | 4,3 | 0,5 | 3,4 | 0,005 | 0,02 | 0,003 | - | - | - | **0,54** |
| *капуста* | **55** | **45** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2,42** |
| *кукуруза* | **55** | **40** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **рассольник** | **60** | **50** | **200-220** | 0,7 | 0,04 | 1,8 | 10,8 | - | 24 | 9,6 | 15,5 | 0,3 | - | 0,02 | 0,02 | 0,37 | 22,5 |  |
|  *Кур. грудка* | **20** | **20** |  | 1,57 | 1,13 | - | 16,99 | - | 2,4 | - | 40,0 | 0,3 | 0,02 | 0,03 | 0,032 | 1,62 | - | **6,5** |
| *Морковь*  | **10** | **8** |  | 0,13 | - | 0,7 | 3,87 | 16,0 | 3,4 | 1,7 | 3,1 | 0,06 | 0,9 | 0,005 | 0,005 | 0,032 | 0,4 | **0,49** |
| *Лук*  | **5** | **3** |  | 0,18 | - | 0,062 | 2,28 | 14,0 | 3,2 | 1,2 | 4,9 | 0,07 | - | 0,002 | 0,005 | 0,03 | - | **0,2** |
| *Масло растительное* | **3** | **3** |  | 0,11 | 1,41 | 0,155 | 14,2 | 4,55 | 4,3 | 0,5 | 3,4 | 0,005 | 0,02 | 0,003 | - | - | - | **0,54** |
| *Картофель*  | **80** | **70** |  | 2,24 |  | 27,2 | 120 | 426 | 8 | 17 | 38 | 0,9 |  | 0,07 | 0,04 | 0,67 | 7,5 | **4,8** |
| *Сметана* | **2** | **2** |  | 0,02 | - | 0,07 | 0,33 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | **0,036** |
| *Соленый огурец* | **10** | **10** |  | 4,0 | 1,0 | 36 | 165 | 22,05 | 11,9 | 12,9 | 35,7 | 0,52 | - | - | 0,01 | 0,56 | - | **0,67** |
| **Макароны отварные** |  |  | **90/100** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *макароны* | **30** | **30** |  | 4,0 | 1,0 | 36 | 165 | 22,05 | 11,9 | 12,9 | 35,7 | 0,52 | - | - | 0,01 | 0,56 | - | **2,34** |
| *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 | - | **1,88** |
| *Соль*  | **2** | **2** |  | 0,02 | - | 0,07 | 0,33 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | **0,036** |
| **Шницель из мяса кур** |  |  | **70/60** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  *Кур. грудка* | **60** | **50** |  | 10,2 | 9,2 | 0,56 | 129,5 | 137 | 11,3 | 19,12 | 161,4 | 2,12 | 0,05 | 0,05 | 0,1 | 2,62 | - | **19,5** |
| *яйцо* | **1/10** | **1/10** |  | 0,63 | 0,58 | 0,035 | 7,85 | 7,65 | 2,75 | 0,5 | 9,25 | 0,14 | 0,05 | 0,005 | 0,02 | 0,01 | - | **0,95** |
| *масло растительное* | **3** | **3** |  | - | 4,9 | - | 46,4 | -- | - | - | - | - | - | - | - | - | - | **0,54** |
| *булка* | **10** | **10** |  | 1,0 | - | 5,0 | 26 | 13,3 | 2,5 | 3,5 | 8,6 | 0,16 | - | 0,016 | 0,08 | 0,16 | - | **0,9** |
| *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** |
| *соль* | **2** | **2** |  | 0,02 | - | 0,07 | 0,33 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | **0,036** |
| **Компот из чернослива** |  |  | **180-200** | 0,02 | - | 0,07 | 0,33 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |  |
| *чернослив* | **8** | **8** |  | 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 | **1,6** |
| *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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с лимоном** | **150** | **150** | **150/150** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **9,15** |
| *заварка* | **1** | **1** |  | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | **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** |
| **лимон** | **5** | **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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** |
| **Каша рисовая с маслом, сахаром** |  |  | **140-150** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *рис* | **40** | **40** | **180/200** | 6,3 | 1,3 | 34 | 177,32 | - | 8,4 | 46,0 | 118 | 2,0 | - | 72,0 | 52,0 | 1,72 | - | **4,8** |
| *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** |
| *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* | **130** | **130** |  | 0,02 | - | 0,07 | 0,33 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | **7,93** |
| **итого** | **81,50** |