|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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 «Боярская» с курагой** |  |  | **190-200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| *пшено* | **30** | **27** |  | 3,03 | 0,69 | 19,95 | 100,5 | 87,0 | 9,3 | 26,4 | 56,7 | 0,21 | - | | 0,06 | - | - | - | **1,65** |
| *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* | **5** | **5** |  | - | - | 5 | 19 | 0,1 | 5,1 | 13,1 | 3,2 | 0,4 | - | | 0,07 | 0,007 | 0,285 | - | **0,31** |
| *курага* | **5** | **5** |  | 0,08 | - | 3,39 | 14,5 | 43,0 | 4,0 | 2,1 | 6,45 | 0,15 | - | | 0,008 | 0,004 | 0,25 | - | **1,92** |
| *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** |
| *соль* | **2** | **2** |  | 0,02 | - | 0,07 | 0,33 | - | - | - | - | - | - | | - | - | - | - | **0,036** |
| **Кофейный напиток** |  |  | **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** |
| **Булка с маслом** |  |  | **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 | - | **3,13** |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **яблоко** | **60** | **50** | **90/100** | 2,0 | - | 14,0 | 57,0 | - | 7,0 | - | - | 1,4 | 0,02 | | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 2,0 | **2,94** |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Салат из свеклы** |  |  | **30** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Щи из морской капусты** |  |  | **200/250** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| *мясо кур* | **20** | **15** |  | 1,57 | 1,13 | - | 16,99 | - | 2,4 | - | 40,0 | 0,3 | 0,024 | | 0,03 | 0,032 | 1,62 | - | **6,5** |
| *морская капуста* | **35** | **35** |  | 0,7 | 0,04 | 1,8 | 10,8 | - | 24 | 9,6 | 15,5 | 0,3 | - | | 0,02 | 0,02 | 0,37 | 22,5 | **5,6** |
| *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* | **10** | **8** |  | 0,18 | - | 0,062 | 2,28 | 14,0 | 3,2 | 1,2 | 4,9 | 0,07 | - | | 0,002 | 0,005 | 0,03 | - | **0,4** |
| *масло сливочное* | **3** | **3** |  | - | 2,997 | - | 27,88 | - | - | - | - | - | - | | - | - | - | - | **1,88** |
| *сметана* | **5** | **5** |  | 0,10 | 1,41 | 0,155 | 14,2 | 4,55 | 4,3 | 0,5 | 3,4 | 0,005 | 0,015 | | 0,003 | - | - | - | **1,1** |
| *картофель* | **60** | **50** |  | 2,24 |  | 27,2 | 120 | 426 | 8 | 17 | 38 | 0,9 |  | | 0,07 | 0,04 | 0,67 | 7,5 | **3,6** |
| *соль* | **2** | **2** |  | 0,02 | - | 0,07 | 0,33 | - | - | - | - | - | - | | - | - | - | - | **0,036** |
| **Макароны отварные** |  |  | **170-180** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| *рис* | **200** | **180** |  | 1,8 | 0,09 | 5,1 | 28,5 | 171,0 | 9,6 | - | - | 0,42 | - | | 0,18 | 0,09 | - | 15,0 | **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** |
| *соль* | **2** | **2** |  | 0,02 | - | 0,07 | 0,33 | - | - | - | - | - | - | | - | - | - | - | **0,036** |
| **шницель** |  |  | **70/75** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| *куры* | **80** | **67** |  | 24,8 | 19,33 | - | 176,26 | 4,5 | 32 | 40 | 266 | 0,96 | 0,04 | | 0,32 | 0,26 | 3,3 | - | **20** |
| *масло растительное* | **5** | **5** |  | - | 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** |
| *яйцо* | **1/10** | **1/10** |  | 0,45 | 1,48 | 0,01 | 6,3 | 0,4 | - | - | - | - | 0,12 | | - | - | - | - | **0,95** |
| *булка* | **10** | **10** |  | 2,32 | 0,72 | 10,02 | 81,85 | 30,0 | 6,) | 9,3 | 29,4 | 0,54 | - | | 0,03 | 0,02 | 0,3 | - | **0,89** |
| *соль* | **2** | **2** |  | 0,02 | - | 0,07 | 0,33 | - | - | - | - | - | - | | - | - | - | - | **0,036** |
| **Компот из изюма и лимона** |  |  | **180-190** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| *Изюм, лимон* | **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** | **33** | **33** | **33** | 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 сахаром** | **15** | **15** | **140-150** | 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 | **1,8** |
| **Гренка с сыром** |  |  | **55** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| *сыр* | **7** | **7** |  | 0,45 | 1,48 | 0,01 | 6,3 | 0,4 | - | - | - | - | 0,12 | | - | - | - | - | **0,95** |
| *Хлеб пшеничный* | **35** | **35** |  | 3,08 | 1,2 | 23,0 | 112,0 | 32,0 | 6,4 | 9,92 | 0,576 | 31,36 | - | | - | 0,004 | 0,165 |  | **1,88** |
| *молоко* | **25** | **25** |  | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 90,77 | - | 180 | 21,0 | 142 | 0,15 | 0,07 | | 0,07 | 0,28 | 0,15 | 1,5 | **1,525** |
| *яйцо* | **1/10** | **1/10** |  | - | - | 15 | 57,0 | 0,3 | 15,3 | 39,3 | 9,6 | 1,2 | - | | 0,201 | 0.021 | 0,855 | - | **0,95** |
| *масло растительное* | **3** | **3** |  | - | 9,25 | - | 91,5 | - | - | - | - | - | - | | - | - | - | - | **0,54** |
| ИТОГО | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **96,48** |