|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Вес** | | **Выход** | **Пищевые в-ва** | | | **К/кал** | **Мин.вещества** | | | | | **Витамины** | | | | | **Цена** |
|  | **бр** | **нетто** |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **К** | **Са** | **Мg** | **Р** | **Fc** | **А** | **В1** | **В2** | **РР** | **С** |  |
| **ЗАВТРАК** |
| **Запеканка творожная** |  |  | **75/90** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| мука | **20** | **20** |  | 4,5 | 0,9 | 36,0 | 186,3 | 12,9 | 3,3 | 3,0 | 13,8 | 0,165 | - | 0,027 | 0,02 | 0,15 | - | **0,94** |
| масло сливочное | **5** | **5** |  | 0,03 | 1.56 | 0,012 | 22,02 | 0,7 | 0,9 | 0,02 | 0.5 | 0,06 | 0,01 | 0,004 | 0,003 | 0,002 | - | **3,13** |
| 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** |
| сахар | **5** | **5** |  | - | - | 6,0 | 22,8 | 0,12 | 6,12 | 15,72 | 3,84 | 0,48 | - | 0,00804 | 0,084 | 0,342 | - | **0,31** |
| 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** |
| **Чай с сахаром и лимоном** |  |  | **180/200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *заварка* | **1** | **1** |  | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | **0,39** |
| *сахар* | **15** | **15** |  |  |  | 15 | 57 | 0,3 | 15,3 | 39,3 | 9,6 | 1,2 | - | 0,201 | 0.021 | 0,855 | - | **0,62** |
| **Булка с маслом** |  |  | **25/2-29/5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Хлеб пшеничный* | *30* | *30* |  | *2,1* | *0,21* | *14,9* | *72,0* | *40,0* | *6,0* | *10,5* | *26,0* | *0,06* | *-* | *0,08* | *0,009* | *0,47* | *-* | *2,69* |
| *масло сливочное* | **5** | **5** |  | 0,028 | 1,49 | 0,028 | 51,38 | 1,68 | 2,3 | 0,21 | 1,3 | 0,01 | 0,03 | 0,01 | 0,008 | 0,007 |  | **3,13** |
| **ВТОРОЙ завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *молоко* |  |  | **150/180** | 3,08 | 3,52 | 5,17 | 66,57 | 190,0 | 156,0 | 18,2 | 117,0 | 0,08 | 0,02 | 0,06 | 0,2 | 0,13 | 1,69 | **7,32** |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат из моркови** |  |  | **30/40** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *морковь* | **60** | **45** |  | 0,78 | - | 4,2 | 23,31 | 96,6 | 25,8 | 12,6 | 23,4 | 0,48 | - | 0,036 | 0,036 | 0,12 | 1,5 | **2,94** |
| *масло растительное* | **3** | **3** |  | - | 2.997 | - | 27,88 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | **0,54** |
| **Свекольник со сметаной** |  |  | **200/250** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *морковь* | **10** | **8** |  | 0,13 | - | 0,7 | 3,88 | 16,0 | 3,4 | 1,7 | 3,1 | 0,06 | 0,9 | 0,005 | 0,005 | 0,32 | 0,4 | **0,49** |
| *сметана* | **5** | **5** |  | 0,14 | 1,0 | 0,2 | 10,3 | 4,55 | 4,3 | 0,5 | 3,4 | - | 0,01 | 0,002 | - | - | - | **1,1** |
| *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 | - | **0,4** |
| *яйцо* | **1/10** | **1/10** |  | 0,9 | 0,97 | 0,03 | 12,7 | 14,0 | 4,3 | 1,2 | 18,4 | 0,21 | 0,06 | 0,01 | 0,07 | 0,02 | - | **0,95** |
| картофель | **60** | **50** |  | 2,06 | 1,16 | 12,8 | 67,7 | 24,6 | 3,6 | 3,2 | 17,0 | 0,2 |  | 0,05 | 0,016 | 0,24 |  | **3,6** |
| масло сливочное | **3** | **3** |  | 0,012 | 1,56 | 0,012 | 22,02 | 0,7 | 1,0 | 0,09 | 0,5 | 0,006 | 0,01 | 0,04 | 0,003 | 0,03 |  | **1,88** |
| свекла | **80** | **70** |  | 0,24 | - | 2,49 | 11,1 | 77,6 | 11,2 | 10,8 | 17,2 | 0,56 | - | 0,008 | 0,02 | 0,16 | 4 | **3,52** |
| **Перловка с гуляшом** |  |  | **120/60** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *перловка* | **40** | **40** |  | 1,8 | 0,09 | 5,1 | 28,5 | 171,0 | 9,6 | - | - | 0,42 | - | 0,18 | 0,09 | - | 15,0 | **1,8** |
| *грудка куриная* | **50** | **40** |  | 1,57 | 1,13 | - | 16,99 | - | 2,4 | - | 40,0 | 0,3 | 0,024 | 0,03 | 0,032 | 1,62 | - | **16,25** |
| *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** |
| *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** |  | 0,104 | 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** |
| *масло растительное* | **3** | **3** |  | - | 4,9 | - | 46,4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | **0,54** |
| **Хлеб ржаной** | **30** | **30** | **30** | 3,0 | - | 14,0 | 72,0 | 99,6 | 7,25 | 8.8 | 36,4 | 0,42 | 0,08 | 0,06 | 0,05 | 0,18 | - | **1,83** |
| **Компот из с/ф** |  |  | **180/200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *сухофрукты* | **10** | **10** |  | 0,525 | - | 8,63 | 39,38 | 18,9 | 15,15 | 17,55 | 11,18 | 0,24 | 43,74 | 0,005 | 0,053 | 0,225 | 0,03 | **1,5** |
| *сахар* | **10** | **10** |  |  |  | 15,0 | 57,0 | 0,3 | 15,3 | 39,3 | 9,6 | 1,2 | - | 0,201 | 0,021 | 0,855 | - | **0,62** |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Кофей напиток с молоком** |  |  | **110/120** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *молоко* | **120** | **120** |  | 3,08 | 3,52 | 5,17 | 66,57 | 190,0 | 156,0 | 18,2 | 117,0 | 0,08 | 0,02 | 0,06 | 0,2 | 0,13 | 1,69 | **7,32** |
| *кофейный напиток* | **1** | **1** |  | 0,139 | 0,144 | 0,069 | 2,23 | 1,04 | 0,494  0,1 | 0,37 | 0,003 | 0,001 | 0,0002 | 0,0006 | 0,006 | 0,002 | 0,002 | **0,37** |
| *сахар* | **10** | **10** |  | - | - | 15,0 | 57,0 | 0,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | **0,62** |
| **Рогалик с мармеладом** |  |  | **70/80** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *мука* | **40** | **40** |  | 4,0 | 0,44 | 20,8 | 122,6 | 48,8 | 7,2 | 6,4 | 34,0 | 0,5 | - | 0,2 | 0,03 | 0,48 | - | **1,88** |
| *молоко* | **30** | **30** |  | 0,67 | 0,56 | 0,94 | 9,92 | 29,0 | 1,0 | 2,8 | 18,0 | 0,006 | 0,04 | 0,008 | 0,03 | 0,02 | - | **3,57** |
| *мармелад* | **5** | **5** |  | - | - | 5 | 19 | 0,1 | 5,1 | 13,1 | 3,2 | 0,4 | - | 0,07 | 0,007 | 0,285 | - | **0,31** |
| *яйцо* | **1/10** | **1/10** |  | 0,45 | 1,48 | 0,01 | 6,3 | 0,4 | - | - | - | - | 0,12 | - | - | - | - | **0,95** |
| *масло растительное* | **3** | **3** |  | - | 4,9 | - | 46,4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | **0,54** |
| *сахар* | **5** | **5** |  | 0 | 0,025 | 19,45 | 74 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | **0,31** |
| *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** |
| **ИТОГО** | | | | | | | | | | | | | | | | | | **98,6** |