|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Вес** | **Выход** | **Пищевые в-ва** | **К/кал** | **Мин. вещества** | **Витамины** |
| **ЗАВТРАК** | **брутто** | **нетто** | **Ясли-д/с** | **Б** | **Ж** | **У** |  | **К** | **Са** | **Мg** | **Р** | **Fе** | **А** | **В1** | **В2** | **РР** | **С** | **ЦЕНА** |
| **Каша геркулесовая на молоке**  |  |  | **200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *крупа геркулесовая* | **20** | **20** |  | 3,03 | 0,69 | 19,95 | 100,5 | 87,0 | 9,3 | 26,4 | 56,7 | 0,21 | - | 0,06 | - | - | - | **2,4** |
| *молоко* | **130** | **130** |  | 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** |
| *масло сливочное* | **2** | **2** |  | 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** |
| **Кофейный напиток** |  |  | **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** |
| *кофе порошок*  | **1** | **1** |  | 0,14 | 0,144 | 0,069 | 2,23 | 1,04 | 0,494 | 0,1 | 0,37 | 0,003 | - | - | 0,001 | 0,006 | - | **0,374** |
| **Булка с маслом** |  |  | **30/4-35/5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *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** |
| *масло сливочное* |  |  |  | 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Апельсин**  |  |  | **90/110** | 0,288 | - | 7,7 | 30,24 | 111,6 | 13,68 | 18,49 | 11,52 | 1,44 | 0,72 | 00144 | 0,0216 | 0,072 | 3,6 |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Соленый огурец** |  |  | **20/25** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Суп картофельный с клецками на курином бульоне** |  |  | **200/250** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *куры* | **20** | **16** |  | 1,57 | 1,13 | - | 16,99 | - | 2,4 | - | 40,0 | 0,3 | 0,024 | 0,03 | 0,032 | 1,62 | - | **6,5** |
| *Зел. горошек* | **20** | **20** |  | 1,03 | 0,26 | 12,3 | 60,4 | 24 | 4 | 3,6 | 3,2 | 16,9 | 0,14 | - | 0,04 | 0,008 | 0,32 | **0,94** |
| *картофель* | **100** | **65** |  | 0,03 | 1,56 | 0,012 | 22,02 | 0,7 | 1,0 | 0,09 | 0,5 | 0,006 | 0,01 | - | 0,003 | - | - | **6,0** |
| *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** |
| *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** |
| *масло растительное* | **2** | **2** |  | - | 4,9 | - | 46,4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | **0,54** |
| **Сложный гарнир**  |  |  | **100** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *капуста* | **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** |
| *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* | **2** | **2** |  | 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* | **30** | **30** |  | 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** |
| *томат* | **3** | **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *картофель* | **100** | **65** |  | 0,03 | 1,56 | 0,012 | 22,02 | 0,7 | 1,0 | 0,09 | 0,5 | 0,006 | 0,01 | - | 0,003 | - | - | **6,0** |
| **Компот кураги** |  |  | **180-200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *курага* | **10** | **9** |  | 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 | **1,5** |
| *сахар* | **10** | **10** |  | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | **0,62** |
| **Хлеб ржаной** |  |  | **30/32** | 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 | - | **0,83** |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Гренка с сыром** |  |  | **50** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *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** |
| *сахар* | **5** | **5** |  | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | **0,31** |
| *сыр* | **1/10** | **1** |  | - | - | 15 | 57,0 | 0,3 | 15,3 | 39,3 | 9,6 | 1,2 | - | 0,201 | 0.021 | 0,855 | - | **0,95** |
| *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** |
| *масло растительное* | **2** | **2** |  | - | 9,25 | - | 91,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | **0,36** |
| **Чай с молоком** |  |  | **180/200** | 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** |
| *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** |
| *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** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО** | **80,05** |