|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Вес** | | **Выход** | **Пищевые в-ва** | | | **К/кал** | **Мин.вещества** | | | | | **Витамины** | | | | | **Цена** |
|  | **брутто** | **нетто** |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **К** | **Са** | **Мg** | **Р** | **Fе** | **А** | **В1** | **В2** | **РР** | **С** |  |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Творожный пудинг** |  |  | **90-100** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *творог* | **90** | **80** |  | 19,2 | 9,0 | 1,3 | 156 | 89,6 | 131,2 | 18,4 | 17,6 | 0,32 | 0,04 | 0,032 | 0,216 | 0,32 | 0,4 | **26,1** |
| *манка* | **10** | **10** |  | 1,03 | 0,1 | 6,8 | 32,8 | 12 | 2,5 | 3,0 | 8,4 | 0,28 | - | 0,017 | 0,008 | 0,1 | - | **0,57** |
| *масло сливочное* | **3** | **3** |  | 0,014 | 1,56 | 0,02 | 14,18 | 0,48 | 0,44 | 0,06 | 0,38 | 0,004 | 0,009 | - | 0,0002 | 0,002 | - | **1,88** |
| *яйцо* | **1/10** | **1/10** |  | 0,635 | 0,575 | 0,035 | 7,85 | 7,65 | 2,75 | 2,7 | 9,35 | 0,135 | 0,017 | 0,0035 | 0,022 | 0,009 | - | **0,95** |
| *сахар* | **10** | **10** |  | - | - | 9,10 | 38 | 0,2 | - | - | - | 0,01 | - | - | - | - | - | **0,62** |
| *масло растительное* | **3** | **3** |  | - | 1,998 | - | 18,59 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | **0,54** |
| **Кофейный напиток** |  |  | **180-200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *кофейный напиток* | **1** | **1** |  | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | **0,37** |
| *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** |
| **Булка с маслом** |  |  | **30/5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *хлеб пшеничный* | **30** | **30** |  | 2,31 | 0,9 | 14,94 | 78,6 | 39,9 | 7,5 | 10,5 | 25,8 | 0,48 | - | 0,048 | 0,24 | 0,48 | - | **2,69** |
| *масло сливочное* | **5** | **5** |  | 0,049 | 5,46 | 0.07 | 49,63 | - | 10,10 | 0,15 | 0,17 | 1,33 | 0,05 | 0,09 | 0,007 | 0,06 | - | **3,13** |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из изюма** |  |  | **140-150** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *изюм* | **8** | **8** |  | 0,09 | - | 3,0 | 13,9 | 4,0 | 2,1 | 6,45 | 0,15 | - | 0,01 | 0,005 | 0,025 | - | - | **1,6** |
| *сахар* | **10** | **10** |  | - | - | 15,9 | 57,0 | 0,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | **0,62** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат из свеклы** |  |  | **40-45** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *свекла* | **60** | **40** |  | 0,96 | 0,064 | 6,4 | 26,88 | 124 | 17,6 | 14,08 | 21,76 | 0,88 | 0,006 | 0,016 | 0,032 | 0,192 | 6,4 | **2,64** |
| *масло растительное* | **5** | **5** |  | - | 1,998 | - | 18,59 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | **0,9** |
| **Суп гречневый на кур бульоне** |  |  | **200-250** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *грудка куриная* | **20** | **15** |  | 2,54 | 2,3 | 0,14 | 32,38 | 38,8 | 2,4 | 4,0 | 40,0 | 0,3 | 0,014 | 0,007 | 0,015 | 0,32 | - | **6,5** |
| *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** |
| *картофель* | **80** | **60** |  | 0,68 |  | 9,26 | 40,7 | 369,2 | 6,5 | 19,95 | 37,7 | 0,6 |  | 0,08 | 0,045 | 0,84 | 13 | **4,8** |
| *гречка* | **10** | **10** |  | 4,56 | 2,1 | 14,24 | 92,73 | 17,8 | 146 | 17,6 | 45 | 1,4 | 0,01 | 0,18 | 0,04 | 0,48 | - | **1,2** |
| *соль* | **2** | **2** |  | 0,02 | - | 0,07 | 0,33 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | **0,036** |
| *лук* | **10** | **7** |  | 0,14 | 1 | 0,16 | 33,88 | 1,15 | 1,1 | 0,15 | 0,95 | 0,01 | 0,042 | - | 0,005 | - | - | **0,4** |
| *морковь* | **10** | **8** |  | 0,68 |  | 9,26 | 40,7 | 369,2 | 6,5 | 19,95 | 37,7 | 0,6 |  | 0,08 | 0,045 | 0,84 |  | **0,49** |
| **Пельмени** |  |  | **130-140** | 11,64 | 4,95 | 0,34 | 92,4 | 186,7 | 6,22 | 15,6 | 130,7 | 102,7 | 0,078 | 0,0392 | 0,084 | 1,792 | - |  |
| *грудка куриная* | **60** | **50** |  | 5,3 | 0,64 | 36,6 | 164,5 | 880,0 | 12,0 | 22,0 | 57,5 | 1,05 | - | 0,13 | 0,04 | 0,001 | - | **19,5** |
| *мука* | **50** | **50** |  | 0.51 | 0.46 | 0.03 | 6.28 | 6.12 | 2.2 | 2.16 | 7.4 | 0.12 | 0.014 | 0.0028 | 0.0176 | 0.008 | - | **2,35** |
| *яйцо* | **1/10** | **1/10** |  | 0,08 | - | 0,5 | 2,3 | 17,5 | 3,1 | 1,4 | 5,8 | 0,10 | - | 0,005 | 0,002 | 0,02 | 1,0 | **0,95** |
| *лук* | **10** | **7** |  | 0,14 | 1 | 0,16 | 33,88 | 1,15 | 1,1 | 0,15 | 0,95 | 0,01 | 0,042 | - | 0,005 | - | - | **0,4** |
| *масло сл.* | **5** | **5** |  | 0,02 | - | 0,07 | 0,33 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | **3,13** |
| *соль* | **2** | **2** |  | 11,64 | 4,95 | 0,34 | 92,4 | 186,7 | 6,22 | 15,6 | 130,7 | 102,7 | 0,078 | 0,0392 | 0,084 | 1,792 | - | **0,036** |
| **Хлеб ржаной** | **35** | **35** | **35** | 3,08 | 0,56 | 15,04 | 80,4 | 51,6 | - | 13,2 | 33,6 | - | - | - | - | - | - | **1,83** |
| **Компот из кураги** |  |  | **180-200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *курага* | **8** | **8** |  | 0,26 | - | 2,75 | 12,35 | 8,6 | 8,0 | 5,25 | 7,3 | 0,16 | 29,15 | 0,005 | 0,01 | 0,15 | 0,2 | **3,064** |
| *сахар* | **10** | **10** |  | - | - | 15,9 | 57,0 | 0,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | **0,62** |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Суп молочный -вермишелевый** |  |  | **150-160** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *молоко* | **120** | **120** |  | 14,2 | 14,8 | 7,05 | 90,77 | - | 180 | 21 | 142 | 0,15 | 0,07 | 0,07 | 0,28 | 0,15 | 1,5 | **7,32** |
| *соль* | **2** | **2** |  | 0,1 | - | 0,4 | 2,0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | **0,036** |
| *масло сл.* | **5** | **5** |  | - | 2,99 | - | 27,88 | 0,7 | 0,9 | 0,02 | 0,5 | 0,006 | 0,01 | 0,004 | 0,003 | 0,002 | - | **3,13** |
| *вермишель* | **20** | **20** |  | 2,4 | 0,58 | 13,86 | 72,06 | 44,2 | 5,4 | 16,6 | 46,6 | 0,54 | - | 0,09 | 0,01 | - | - | **1,34** |
| *сахар* | **10** | **10** |  | - | - | 4,78 | 19,5 | 0,1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | **0,62** |
| **Чай с сахаром** |  |  | **180-190** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *заварка* | **1** | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **0,39** |
| *сахар* | **10** | **10** |  | - | - | 5,0 | 19,0 | 0,1 | - | - | - | 0,005 |  |  |  |  |  | **0,62** |
| **ИТОГО** | | | | | | | | | | | | | | | | | | **103,2** |