|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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 молочная** |  |  | **180-200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *геркулес* | **8** | **8** |  | 6,3 | 1,3 | 34 | 177,32 | - | 8,4 | 46,0 | 118 | 2,0 | - | 72,0 | 52,0 | 1,72 | - | **0,44** |
| *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* | **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* | **140** | **140** |  | 0,02 | - | 0,07 | 0,33 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | **9,15** |
| **Чай с сахаром и лимоном** |  |  | **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** |
| *заварка* | **1** | **1** |  | 0,14 | 0,144 | 0,069 | 2,23 | 1,04 | 0,494 | 0,1 | 0,37 | 0,003 | - | - | 0,001 | 0,006 | - | **0,395** |
| *лимон* | **2** | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Булка с маслом и сыром** |  |  | **30/4-30/5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *хлеб пшеничный* | **30** | **30** |  | 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* | **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** |
| *сыр* | **7** | **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сок** |  |  | 100/145 | - | - | 10,0 | 38,0 | 0,2 | - | - | - | 0,01 | - | - | - | - | - | **0,62** |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат из капусты** |  |  | **40/50** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **борщ на кур. бульоне** |  |  | **200/250** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *свекла* | 60 | 54 |  | 0,7 | 0,05 | 4,8 | 20,0 | 116,4 | 16,8 | 16,6 | 25,8 | 0,84 | - | 0,012 | 0,03 | 0,03 | 6,0 | **2,64** |
| *кур. грудка* | **20** | **15** |  | 3,0 | 3,0 | 0,1 | 41,0 | - | 2,4 | - | 40,0 | 0,3 | - | 0,03 | 0,032 | 0,032 | - | **6,5** |
| *картофель* | **80** | **76** |  | 0,6 | 0,1 | 5,0 | 24,0 | 284,0 | 5,0 | 11,5 | 25,0 | 0,6 | - | 0,05 | 0,025 | 0,25 | 5,0 | **3,52** |
| *лук* | **10** | **8** |  | 0,18 | - | 0,62 | 2,28 | 14 | 3,2 | 1,2 | 4,9 | 0,07 | - | 0,002 | 0,005 | 0,02 | 0,84 | **0,4** |
| *морковь* | **10** | **8** |  | 0,08 | - | 0,49 | 2,32 | 16 | 3,4 | 1,7 | 3,1 | 0,06 |  | 0,005 | 0,005 | 0,032 | 0,4 | **0,49** |
| *масло сливочное* | **3** | **3** |  | 0,03 | 1,56 | 0,012 | 22,02 | 0,7 | 0,9 | 0.02 | 0,5 | 0,06 | 0,01 | 0,004 | 0,003 | 0,003 | - | **1,88** |
| *сметана* | **4** | **4** |  | 0,14 | 1,0 | 0,2 | 10,3 | 4,55 | 4,3 | 0,5 | 3,4 | - | 0,015 | 0,025 | - | - | - | **1,1** |
| *соль* | **6** |  |  | 0,02 | - | 0,07 | 0,33 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | **0,036** |
| *томат* | **3** | **3** |  | - | 4,9 | - | 46,4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | **0,35** |
| **Люля-кебаб из кур. грудки** |  |  | **65/75** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *куриные грудки* | **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 | - | **0,89** |
| *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** |
| **Рис отварной** |  |  | **100-120** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Рис* | **40** | **40** |  | 1,8 | 0,09 | 5,1 | 28,5 | 171,0 | 9,6 | - | - | 0,42 | - | 0,18 | 0,09 | - | 15,0 | **4,8** |
| *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** |
| **Компот из кураги и чернослива** |  |  | **180-200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| курага | **10** | **10** |  | 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 | **2** |
| сахар | **10** | **10** |  | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | **0,62** |
| чернослив | **10** | **10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** |  |  | 30 | 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Кофейный напиток** |  |  | **180/200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Кофе-порошок* | **140** | **140** |  | 0,48 | 0,45 | 0,56 | 7,6 | - | 1,1 | 3,1 | 3,82 | 0,3 | 0,0002 | 0,002 | 0,003 | 0,00 | - | **7,93** |
| *сахар* | **13** | **13** |  | - | - | 5 | 19 | 0,1 | 5,1 | 13,1 | 3,2 | 0,4 | - | 0,07 | 0,007 | 0,285 | - | **0,62** |
| **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** |
| *масло растительное* | **3** | **3** |  | - | 9,25 | - | 91,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | **0,54** |
| **хлеб пшеничный** | **30** | **30** |  | 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** |
| ИТОГО | | | | | | | | | | | | | | | | | | **109,95** |