|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 2** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Вес** | | **Выход** | **Пищевые в-ва** | | | **К/кал** | **Мин. вещества** | | | | | | | | **Витамины** | |
| **ЗАВТРАК** | **брутто** | **нетто** |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **К** | **Са** | **Мg** | **Р** | **Fе** | **А** | **В1** | **В2** | **РР** | **С** |
| **Крупеник творожно-пшеничный** |  |  | **70/85** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *творог* | **90** | **90** |  | 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 |
| *манка* | **5** | **5** |  | 1,03 | 0,1 | 6,8 | 32,8 | 12 | 2,5 | 3,0 | 8,4 | 0,28 | - | 0,017 | 0,008 | 0,1 | - |
| *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 | - |
| *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 | - |
| *сахар* | **10** | **10** |  | - | - | 9,10 | 38 | 0,2 | - | - | - | 0,01 | - | - | - | - | - |
| *масло растительное* | **3** | **3** |  | - | 1,998 | - | 18,59 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| *пшено* | **15** | **15** |  | 6,3 | 1,3 | 34 | 177,32 | - | 8,4 | 46,0 | 118 | 2,0 | - | 72,0 | 52,0 | 1,72 | - |
| **Кофейный напиток** |  |  | **180/200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *кофейный напиток* | **1** | **1** |  | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| *сахар* | **10** | **10** |  | - | - | 15,0 | 57,0 | 0,3 | 15,3 | 39,3 | 9,6 | 1,2 | - | 0,201 | 0,021 | 0,855 | - |
| **Булка с маслом** |  |  | **30/5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *хлеб пшеничный* | **25** | **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 | - |
| *масло сливочное* | **4** | **5** |  | 0 | 99 | 0 | 33,88 | 0,89 | 0,10 | 0,09 | 0,9 | 0,008 | 0,02 | 0,06 | 0,005 | 0,03 | - |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из изюма** |  |  | **150/180** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *изюм* | **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 |
| *сахар* | **10** | **10** |  | - | - | 5 | 19 | 0,1 | 5,1 | 13,1 | 3,2 | 0,4 | - | 0,07 | 0,007 | 0,285 | - |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат из моркови** |  |  | **20/30** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *морковь* | **21** | **31** |  | 0,78 | - | 4,2 | 23,31 | 96,6 | 25,8 | 12,6 | 23,4 | 0,48 | - | 0,036 | 0,036 | 0,12 | 1,5 |
| *масло растительное* | **3** | **3** |  | - | 2.997 | - | 27,88 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| *соль* | **1** | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Свекольник** |  |  | **200/250** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *свекла* | **60** | **50** |  | 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 |
| *яйцо* | **1/10** | **1/10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *птица* | **20** | **15** |  | 3,0 | 3,0 | 0,1 | 41,0 | - | 2,4 | - | 40,0 | 0,3 | - | 0,03 | 0,032 | 0,032 | - |
| *картофель* | **80** | **70** |  | 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 |
| *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 |
| *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 |
| *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 | - |
| *сметана* | **5** | **5** |  | 0,14 | 1,0 | 0,2 | 10,3 | 4,55 | 4,3 | 0,5 | 3,4 | - | 0,015 | 0,025 | - | - | - |
| **Котлета** |  |  | **65/75** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *птица* | **80** | **60** |  | 12,9 | 13,03 | 0,49 | 170,6 | 137,3 | 11,33 | 19,12 | 161,4 | 2,13 | 0,049 | 0,049 | 0,106 | 2,62 | - |
| *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 |
| *масло растительное* | **3** | **3** |  | - | 2,0 | - | 17,98 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| *яйцо* | **1/10** | **1/10** |  | 0,54 | 0,58 | 0,01 | 7,56 | 8,1 | 3,0 | 0,72 | 12,84 | 0,15 | 0,042 | 0,01 | 0,064 | 0,012 | - |
| *булка* | **10** | **10** |  | 0,77 | 0,3 | 4,98 | 26,2 | 13,3 | 2,5 | 3,5 | 8,6 | 0,16 | - | 0,016 | 0,08 | 0,159 | - |
| *соль* | **2** | **2** |  | 0,02 | - | 0,07 | 0,33 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| **Гречка** |  |  | **100-120** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *гречка* | **40** | **40** |  | 1,8 | 0,09 | 5,1 | 28,5 | 171,0 | 9,6 | - | - | 0,42 | - | 0,18 | 0,09 | - | 15,0 |
| *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 | - |
| *соль* | **2** | **2** |  | 0,02 | - | 0,07 | 0,33 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| **Компот «Ассорти»** |  |  | **180/200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *сахар* | **10** | **10** |  | - | - | 5 | 19 | 0,1 | 5,1 | 13,1 | 3,2 | 0,4 | - | 0,07 | 0,007 | 0,285 | - |
| *изюм* | **5** | **5** |  | 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 |
| **Хлеб ржаной** | **25** | **38** | **38** | 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 | - |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Крем-брюлле** |  |  | **180/200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *молоко* | **150** | **150** |  | 0,48 | 0,45 | 0,56 | 7,6 | - | 1,1 | 3,1 | 3,82 | 0,3 | 0,0002 | 0,002 | 0,003 | 0,00 | - |
| *сахар* | **15** | **15** |  | - | - | 5 | 19 | 0,1 | 5,1 | 13,1 | 3,2 | 0,4 | - | 0,07 | 0,007 | 0,285 | - |
| **Булка с маслом** |  |  | **30** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *хлеб пшеничный* | **25** | **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 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |