|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 5** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **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** |
| **Каша гречневая молочная** |  |  | **180/200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *крупа гречневая* | **20** | **20** |  | 3,03 | 0,69 | 19,95 | 100,5 | 87,0 | 9,3 | 26,4 | 56,7 | 0,21 | - | 0,06 | - | - | - |
| *молоко* | **150** | **150** |  | 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 |
| *сахар* | **5** | **5** |  | - | - | 5 | 19 | 0,1 | 5,1 | 13,1 | 3,2 | 0,4 | - | 0,07 | 0,007 | 0,285 | - |
| *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 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| **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 | - |
| *кофе* | **1** | **1** |  | 0,139 | 0,144 | 0,069 | 2,23 | 1,04 | 0,494 | 0,1 | 0,37 | 0,003 | 0,001 | 0 | 0 | 0,006 | 0 |
| **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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Напиток из сухофруктов** |  |  | **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 |
| *сахар* | **10** | **10** |  | - | - | 5 | 19 | 0,1 | 5,1 | 13,1 | 3,2 | 0,4 | - | 0,07 | 0,007 | 0,285 | - |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат из кукурузы** |  |  | **45/60** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *масло растительное* | **3** | **3** |  | - | 2,997 | - | 27,88 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| *кукуруза* | **30** | **20** |  | 1,0 | 0,04 | 2,0 | 10,0 | 7,3 | 7,5 | 9,8 | 32,3 | 0,7 | - | 0,1 | - | 0,3 | 6,2 |
| *соль* | **1** | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Суп вермишелевый** |  |  | **180/200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *птица* | **20** | **15** |  | 1,57 | 1,13 | - | 16,99 | - | 2,4 | - | 40,0 | 0,3 | 0,024 | 0,03 | 0,032 | 1,62 | - |
| *лук* | **10** | **8** |  | 0,11 | - | 0,73 | 3,28 | 14,0 | 2,48 | 2,28 | 4,64 | 0,064 | - | - | 0,002 | - | 0,3 |
| *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 |
| *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 | - |
| *вермишель* | **15** | **15** |  | 2,0 | - | 14 | 67 | 36 | 7 | 9 | 19 | 0,3 | - | - | 0.06 | 0,22 | - |
| *масло растительное* | **3** | **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *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 |
| **Картофельное пюре** |  |  | **120/160** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *картофель* | **180** | **150** |  | 4,0 | 1,0 | 36 | 165 | 22,05 | 11,9 | 12,9 | 35,7 | 0,52 | - | - | 0,01 | 0,56 | - |
| *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** |  | 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 |
| **Оладьи из печени** |  |  | **60/80** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *печень* | **80** | **65** |  | 13,9 | 2,51 | - | 4,2 | 24,56 | 4 | 14,4 | 27,2 | 7,2 | 12 | 0,32 | 1,774 | 7,2 | - |
| *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 | - |
| *яйцо* | **1/8** | **6** |  | 0,53 | 0,56 | 0,003 | 7,5 | 6,75 | 2,5 | 0,4 | 10,7 | 0,11 | 0,04 | 0,003 | 0.01 | 0,01 | - |
| *мука* | **15** | **15** |  | 5,4 | 1,08 | 21,2 | 223,6 | 17,2 | 4,4 | 4,0 | 18,4 | 0,22 | - | 0,036 | 0,026 | 0,2 | - |
| *масло растительное* | **7** | **7** |  | - | 9,25 | - | 91,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| *томат* | **3** | **3** |  | 0,015 | - | 0,12 | 0,54 | 26,34 | 2,34 | 0,9 | 2,04 | 0,069 | - | 0,002 | 0,001 | 0,018 | 0,78 |
| *соль* | **2** | **2** |  | 0,02 | - | 0,07 | 0,33 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| *молоко* | **25** | **25** |  | 0,7 | 0,8 | 1,18 | 14,5 | 38,75 | 30,25 | 3,5 | 22,75 | 0,25 | 0,008 | 0,0008 | 0,0325 | 0,015 | 0,25 |
| **Компот из изюма** |  |  | **180/200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *изюм* | **10** | **10** |  | 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 |
| *сахар* | **10** | **10** |  | - | - | 5 | 19 | 0,1 | 5,1 | 13,1 | 3,2 | 0,4 | - | 0,07 | 0,007 | 0,285 | - |
| **Хлеб ржаной** | **25** | **40** | **40** | 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с лимоном** |  |  | **180/200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2,0 |
| *заварка* | **1** | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *сахар* | **10** | **10** |  | - | - | 5,0 | 19,0 | 0,1 | - | - | - | 0,005 |  |  |  |  |  |
| *лимон* | **4** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Гренка с сыром** |  |  | **50/55** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *булка* | **50** | **50** |  | 2,2 | 0,21 | 14,9 | 72,0 | 30 | 6,0 | 9,3 | 29,4 | 0,54 | - | 0,03 | 0,021 | 0,2 | - |
| *яйцо* | **1/10** | **1/10** |  | 1,02 | 1,04 | 0,02 | 14,1 | 13,5 | 6,6 | 1,2 | 21,4 | 0,25 | 0,07 | 0,016 | 0,08 | 0,02 | - |
| *молоко* | **20** | **20** |  | 0,67 | 0,56 | 0,94 | 9,92 | 29,0 | 1,0 | 2,8 | 18,0 | 0,006 | 0,04 | 0,008 | 0,003 | 0,02 | - |
| *сахар* | **8** | **8** |  | - | - | 5,0 | 19,0 | 0,1 | - | - | - | 0,005 | - | - | - | - | - |
| *масло растительное* | **5** | **5** |  | - | 2,99 | - | 27,88 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| *сыр* | **10** | **10** |  | 2,34 | 3,0 | - | 37,1 | 13,0 | 104,0 | - | 54,4 | - | 0,039 | 0,003 | 0,038 | 0,04 | 0,28 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |