|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 3** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **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** |
| **Омлет** |  |  | **60/70** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *яйцо* | **1** | **1** |  | 0,64 | 0,58 | 0,04 | 7,85 | - | 2,9 | 0,63 | 11 | 0,13 | 0,02 | 0,005 | 0,02 | 0,01 | - |
| *молоко* | **40** | **40** |  | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 90,77 | 91,0 | 180,0 | 21,0 | 142 | 0,15 | 0,07 | 0,07 | 0,28 | 0,15 | 1,5 |
| *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 | - |
| *соль* | **2** | **2** |  | 0,02 | - | 0,07 | 0,33 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| *мука* | 5 | 5 |  | 0.51 | 0.46 | 0.03 | 6.28 | 6.12 | 2.2 | 2.16 | 7.4 | 0.12 | 0.014 | 0.003 | 0.018 | 0.008 | - |
| *масло растительное* | **3** | **3** |  | - | 9,25 | - | 91,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| **Чай с лимоном** |  |  | **180/200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *заварка* | **1** | **1** |  | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| *сахар* | **10** | **10** |  | - | - | 5 | 19 | 0,1 | 5,1 | 13,1 | 3,2 | 0,4 | - | 0,07 | 0,007 | 0,285 | - |
| *лимон* | **4** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Булка с маслом** |  |  | **30/2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *хлеб пшеничный* | **30** | **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* | **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 | - |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сок** | **100** | **140** | **100/140** | 0,02 | - | 0,07 | 0,33 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат из капусты** |  |  | **25** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *капуста* | **25** | **25** |  | 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Лапша домашняя** |  |  | **200/250** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *мука* | **20** | **20** |  | 2,12 | 0,18 | 1,65 | 94,09 | 28 | 5,8 | 7,4 | 20,4 | 0,26 | - | - | 0,06 | 0,32 | - |
| *масло растительное* | **3** | **3** |  | 0,01 | 2,35 | 0,01 | 0,01 | 0,9 | 0,72 | 0,012 | 0,9 | 0,006 | 0,012 | 0,003 | 0,0036 | 0,003 | - |
| *лук* | **10** | **8** |  | 0,18 | - | 0,62 | 2,28 | 14 | 3,2 | 1,2 | 4,9 | 0,07 |  | 0,02 | 0,005 | 0,02 | 0,89 |
| *морковь* | **10** | **8** |  | 0,13 | - | 0,7 | 3,87 | 16 | 3,4 | 1,7 | 3,1 | 0,06 | 0,9 | 0,005 | 0,005 | 0,032 | 0,4 |
| *птица* | **20** | **15** |  | 1,57 | 1,13 | - | 16,99 | - | 2,4 | - | 40,0 | 0,3 | 0,024 | 0,03 | 0,032 | 1,62 | - |
| *соль* | **2** | **2** |  | 0,02 | - | 0,07 | 0,33 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| *яйцо* | **1/10** | **1/10** |  | 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 | - |
| **Перловка с гуляшом** |  |  | **120/130** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *перловка* | **40** | **40** |  | 1,8 | 0,09 | 5,1 | 28,5 | 171,0 | 9,6 | - | - | 0,42 | - | 0,18 | 0,09 | - | 15,0 |
| *птица* | **80** | **60** |  | 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 | - |
| *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 |
| *масло растительное* | **3** | **3** |  | - | 4,9 | - | 46,4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| *томат* | **3** | **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *мука* | **5** | **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из изюма** |  |  | **180/200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *изюм* | **10** | **10** |  | 0,53 | - | 8,63 | 39,38 | 18,9 | 15,15 | 17,55 | 11,18 | 0,24 | 43,7 | 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 | - |
| **Хлеб ржаной** | **30** | **33** | **33** | 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 молоком** |  |  | **180/200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *молоко* | **150** | **150** |  | 14,2 | 14,8 | 7,05 | 90,77 | - | 180 | 21 | 142 | 0,15 | 0,07 | 0,07 | 0,28 | 0,15 | 1,5 |
| *сахар* | **10** | **10** |  | - | - | 5 | 19 | 0,1 | 5,1 | 13,1 | 3,2 | 0,4 | - | 0,07 | 0,007 | 0,285 | - |
| *заварка* | **1** | **1** |  | 2,4 | 1,4 | 24,0 | 168,0 | 42,0 | - | 10,4 | 18,4 | 0,8 | - | - | - | - | - |
| **Булка** |  |  | **32** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *хлеб пшеничный* | **30** | **32** |  | 2,32 | 0,72 | 10,02 | 81,85 | 30,0 | 6,0 | 9,3 | 29,4 | 0,54 | - | 0,03 | 0,02 | 0,3 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |