|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | **Вес** | | **Выход** | **Пищевые в-ва** | | | **К/кал** | **Мин. вещества** | | | | | | **Витамины** | | | | | | **Цена** | | **№ рец.** |
| **ЗАВТРАК** | **брутто** | **нетто** |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **К** | **Са** | **Мg** | **Р** | **Fе** | **А** | | **В1** | **В2** | **РР** | **С** |  | |  | |
| **Рисовая каша на сгущенном молоке** |  |  | **180/200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
| *рис* | **30** | **30** |  | 5,04 | 1,32 | 24,84 | 134,0 | 152,0 | 8,0 | 80,0 | 109,2 | 2,68 | - | | 0,17 | 0,08 | 1,68 | - |  | |  | |
| *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 | - |  | |  | |
| *сахар* | **5** | **5** |  | - | - | 5,0 | 19,0 | 0,1 | 5,1 | 13,1 | 3,2 | 0,4 | - | | 0,067 | 0,007 | 0,285 | - |  | |  | |
| *сгущенное молоко* | **30** | **30** |  | 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 |  | |  | |
| **Чай с лимоном** |  |  | **180/200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
| *заварка* | **1** | **1** |  |  | - | - | - | - | - |  | - | - | - | | - | - | - | - |  | |  | |
| *сахар* | **15** | **15** |  | - | - | 5 | 19 | 0,1 | 5,1 | 13,1 | 3,2 | 0,4 | - | | 0,07 | 0,007 | 0,285 | - |  | |  | |
| *лимон* | **5** | **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
| **Булка с маслом и сыром** |  |  | **30/5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
| *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* | **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 | - |  | |  | |
| *сыр* | **5** | **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
| **Сок** | 100 | 105 | 105 | 0,02 | - | 0,07 | 0,33 | - | - | - | - | - | - | | - | - | - | - |  | |  | |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
| **Салат из зеленого горошка** |  |  | **20/30** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
| *зеленый горошек* | **50** | **40** |  | 1,8 | 0,09 | 5,1 | 28,5 | 171,0 | 9,6 | - | - | 0,42 | - | | 0,18 | 0,09 | - | 15,0 |  | |  | |
| *масло растительное* | **3** | **3** |  | - | 9,25 | - | 91,5 | - | - | - | - | - | - | | - | - | - | - |  | |  | |
| **Бульон манный с гренками** |  |  | **200/250** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
| *птица* | **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 | - |  | |  | |
| *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 | - |  | |  | |
| *манка* | **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 | - |  | |  | |
| *гренки* | **10** | **10** |  | 0,77 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
| *лук* | **10** | **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
| *морковь* | **10** | **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
| *соль* | **2** | **2** |  | 0,02 | - | 0,07 | 0,33 | - | - | - | - | - | - | | - | - | - | - |  | |  | |
| **Капуста тушеная** |  |  | **110/130** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
| *капуста* | **110** | **130** |  | 1,28 | - | 8,32 | 38,4 | 0,48 | 76,8 | 0,025 | 0,049 | 0,009 | - | | - | 0,006 | 1,12 | 72,0 |  | |  | |
| *масло растительное* | **4** | **4** |  | - | 3,7 | 1,72 | 34,96 | - | - | - | - | - | - | | - | - | - | - |  | |  | |
| *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 |  | |  | |
| *томат* | **3** | **3** |  | 0,14 |  | 0,57 | 2,97 | 4,5 | 0,3 | 0,27 | 0,66 | 0,003 | 0,05 | | - | - | 0,01 | -- |  | |  | |
| *мука* | **2** | **2** |  | 0,21 | 0,02 | 2,05 | 9,5 | 3,5 | 0,48 | 0,88 | 2,3 | 0,004 | - | | 0,005 | 0,001 | 0,044 | - |  | |  | |
| *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 | - |  | |  | |
| **Котлета** |  |  | **40/70** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
| *куры* | **80** | **50** |  | 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 раст.* | **3** | **3** |  | - | 2,0 | - | 17,98 | - | - | - | - | - | - | | - | - | - | - |  | |  | |
| *яйцо* | **1/8** | **6** |  | 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 | - |  | |  | |
| **Компот из чернослива** |  |  | **180/200** | 0,02 | - | 0,07 | 0,33 | - | - | - | - | - | - | | - | - | - | - |  | |  | |
| *чернослив* | **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** | **30** | **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 | - |  | |  | |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
| **Ватрушка с творогом** |  |  | **60/70** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
| мука | **40** | **40** |  | 3,08 | 1,2 | 23,0 | 112,0 | 32,0 | 6,4 | 9,92 | 0,576 | 31,36 | - | | - | 0,004 | 0,165 |  |  | |  | |
| молоко | **20** | **20** |  | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 90,77 | - | 180 | 21,0 | 142 | 0,15 | 0,07 | | 0,07 | 0,28 | 0,15 | 1,5 |  | |  | |
| сахар | **5** | **5** |  | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | | - | - | - | - |  | |  | |
| яйцо | **1/8** | **4** |  | - | - | 15 | 57,0 | 0,3 | 15,3 | 39,3 | 9,6 | 1,2 | - | | 0,201 | 0.021 | 0,855 | - |  | |  | |
| 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 | - |  | |  | |
| дрожжи | **0,5** | **0,5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
| масло растительное | **2** | **2** |  | - | 9,25 | - | 91,5 | - | - | - | - | - | - | | - | - | - | - |  | |  | |
| *соль* | **2** | **2** |  | 0,02 | - | 0,07 | 0,33 | - | - | - | - | - | - | | - | - | - | - |  | |  | |
| *творог* | *15* | *15* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
| **Кофейный напиток с молоком** |  |  | **180/200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
| *молоко* | **45** | **45** |  | 3,2 | 3,2 | 6,0 | 75,0 | 219,0 | 180,0 | 22,5 | 142,0 | 0,15 | 0,03 | | 0,06 | 0,225 | 0,15 | 2,25 |  | |  | |
| *кофейный напиток* | **2** | **2** |  | 0,14 | 0,144 | 0,069 | 2,23 | 1,04 | 0,494 | 0,1 | 0,37 | 0,003 | - | | 0,0002 | 0,001 | 0,006 | - |  | |  | |
| *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 |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |