|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 1** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **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 пшенная** |  |  | **180/200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *пшено* | **40** | **40** |  | 6,3 | 1,3 | 34 | 177,32 | - | 8,4 | 46,0 | 118 | 2,0 | - | 72,0 | 52,0 | 1,72 | - |
| *сахар* | **5** | **5** |  | - | - | 5,0 | 19,0 | 0,1 | 5,1 | 13,1 | 3,2 | 0,4 | - | 0,067 | 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 | - |
| **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** | **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сок** | **100** | **105** | **105** | 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 |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат из свеклы** |  |  | **30/40** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Масло растительное* | **3** | **3** |  | 0,11 | 1,41 | 0,155 | 14,2 | 4,55 | 4,3 | 0,5 | 3,4 | 0,005 | 0,02 | 0,003 | - | - | - |
| *свекла* | **55** | **45** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *соль* | **1** | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Суп по-итальянски** |  |  | **180/200** | 0,7 | 0,04 | 1,8 | 10,8 | - | 24 | 9,6 | 15,5 | 0,3 | - | 0,02 | 0,02 | 0,37 | 22,5 |
| *птица* | **20** | **15** |  | 1,57 | 1,13 | - | 16,99 | - | 2,4 | - | 40,0 | 0,3 | 0,02 | 0,03 | 0,032 | 1,62 | - |
| *Морковь* | **10** | **8** |  | 0,13 | - | 0,7 | 3,87 | 16,0 | 3,4 | 1,7 | 3,1 | 0,06 | 0,9 | 0,005 | 0,005 | 0,032 | 0,4 |
| *Лук* | **10** | **8** |  | 0,18 | - | 0,062 | 2,28 | 14,0 | 3,2 | 1,2 | 4,9 | 0,07 | - | 0,002 | 0,005 | 0,03 | - |
| *Масло растительное* | **3** | **3** |  | 0,11 | 1,41 | 0,155 | 14,2 | 4,55 | 4,3 | 0,5 | 3,4 | 0,005 | 0,02 | 0,003 | - | - | - |
| *Картофель* | **80** | **70** |  | 2,24 |  | 27,2 | 120 | 426 | 8 | 17 | 38 | 0,9 |  | 0,07 | 0,04 | 0,67 | 7,5 |
| *Соль* | **2** | **2** |  | 0,02 | - | 0,07 | 0,33 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| *Макароны* | **10** | **10** |  | 4,0 | 1,0 | 36 | 165 | 22,05 | 11,9 | 12,9 | 35,7 | 0,52 | - | - | 0,01 | 0,56 | - |
| **Печеночные оладья** |  |  | **70/85** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *печень* | **100** | **67** |  | 24,8 | 19,33 | - | 176,26 | 4,5 | 32 | 40 | 266 | 0,96 | 0,04 | 0,32 | 0,26 | 3,3 | - |
| *масло растительное* | **5** | **5** |  | - | 4,9 | - | 46,4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| *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 |
| *яйцо* | **1/8** | **6** |  | 0,45 | 1,48 | 0,01 | 6,3 | 0,4 | - | - | - | - | 0,12 | - | - | - | - |
| *булка* | **10** | **10** |  | 2,32 | 0,72 | 10,02 | 81,85 | 30,0 | 6,) | 9,3 | 29,4 | 0,54 | - | 0,03 | 0,02 | 0,3 | - |
| *соль* | **2** | **2** |  | 0,02 | - | 0,07 | 0,33 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| **Рис отварной** |  |  | **100/120** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *рис* | **40** | **40** |  | 1,57 | 1,13 | - | 16,99 | - | 2,4 | - | 40,0 | 0,3 | 0,024 | 0,03 | 0,032 | 1,62 |  |
| *Масло сливочное* | **3** | **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из сухофруктов** |  |  | **180/200** | 0,02 | - | 0,07 | 0,33 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| *сухофрукты* | **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** | **25** | **35** | **35** | 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Булка** |  |  | **28** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *хлеб пшеничный* | **25** | **28** |  | 2,32 | 0,72 | 10,02 | 81,85 | 30,0 | 6,0 | 9,3 | 29,4 | 0,54 | - | 0,03 | 0,02 | 0,3 | - |
| **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 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |