|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 4** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | **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** |  | |  | |
| **Кулеш молочный рисовый** |  |  | **200/180** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
| *молоко* | **150** | **150** |  | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 90,77 | - | 180 | 21,0 | 142 | 0,15 | 0,07 | | 0,07 | 0,28 | 0,15 | 1,5 |  | |  | |
| *рис* | **20** | **20** |  | 1,09 | 0,17 | 12,04 | 52,4 | 58,0 | 0,13 | 32,0 | 45,6 | 0,16 | - | | 0,012 | 0,006 | 0,25 | 0,9 |  | |  | |
| *масло сливочное* | **3,8** | **3,8** |  | 0 | 99 | 0 | 33,88 | 0,89 | 0,10 | 0,09 | 0,9 | 0,008 | 0,02 | | 0,06 | 0,005 | 0,03 | - |  | |  | |
| *сахар* | **10** | **10** |  | - | - | 5 | 19 | 0,1 | 5,1 | 13,1 | 3,2 | 0,4 | - | | 0,07 | 0,007 | 0,285 | - |  | |  | |
| *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 |  | |  | |
| **Чай** |  |  | **180/200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
| *сахар* | **15** | **15** |  | - | - | 5 | 19 | 0,1 | 5,1 | 13,1 | 3,2 | 0,4 | - | | 0,07 | 0,007 | 0,285 | - |  | |  | |
| *заварка* | **1** | **1** |  | 0,14 | 0,144 | 0,069 | 2,23 | 1,04 | 0,494 | 0,1 | 0,37 | 0,003 | - | | - | 0,001 | 0,006 | - |  | |  | |
| **Булка с маслом** |  |  | **30/2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
| *хлеб пшеничный* | **30** | **30** |  | 2,32 | 0,72 | 10,02 | 81,85 | 30,0 | 6,) | 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
| **Банан** | **58** | **58** | **58** | 0,96 | - | 14,3 | 58,24 | 222,72 | 5,12 | 26,88 | 17,92 | 17,92 | 0,64 | | 0,0256 | 0,0032 | 0,384 | 6,4 |  | |  | |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
| **Свекла порционная** |  |  | **20** | 0 | 99 | 0 | 33,88 | 0,89 | 0,10 | 0,09 | 0,9 | 0,008 | 0,02 | | 0,06 | 0,005 | 0,03 | 0 |  | |  | |
| *соль* | **1** | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
| *свекла* | **70** | **60** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
| **Суп из свежей рыбы** |  |  | **200/250** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
| *Свежая рыба* | **35** | **25** |  | 11,6 | 9,06 | - | 82,5 | 2,9 | 15 | 18,75 | 124,5 | 0,3 | 0,02 | | 0,15 | 0,12 | 1,56 | - |  | |  | |
| *картофель* | **100** | **90** |  | 2,0 | 0,4 | 17,3 | 80 | 10 | 23 | 23 | 1,2 |  | 55,0 | | 17,5 | 0,9 | 10 | 0,1 |  | |  | |
| *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** |  | 0,02 | 1,54 | - | 13,56 | 0,59 | 0,8 | 0,04 | 0,38 | 0,13 | 0,01 | | 0,003 | 0,02 | 0,01 | - |  | |  | |
| *пшено* | **5** | **5** |  | 4,0 | 1,0 | 36 | 165 | 22,05 | 11,9 | 12,9 | 35,7 | 0,52 | - | | - | 0,01 | 0,56 | - |  | |  | |
| *соль* | **2** | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
| *сметана* | **5** | **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
| **Солянка с мясом** |  |  | **170/180** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
| *капуста* | **180** | **160** |  | 1,28 | - | 8,32 | 38,4 | 0,48 | 76,8 | 0,025 | 0,049 | 0,009 | - | | - | 0,006 | 1,12 | 72,0 |  | |  | |
| *масло растительное* | **3** | **3** |  | - | 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 | -- |  | |  | |
| *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 | - |  | |  | |
| *птица* | **80** | **40** |  | 1,28 | - | 8,32 | 38,4 | 0,48 | 76,8 | 0,025 | 0,049 | 0,009 | - | | - | 0,006 | 1,12 | 72,0 |  | |  | |
| *соль* | **2** | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | *соль* | | **2** | |
| **Компот из с/ф** |  |  | **180/200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
| *с/ф* | **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** | **27** | **27** | 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
| **Кисель** | **200** | **200** | **180/200** | - | - | 8,74 | 3,57 | - | - | - | - | - | - | | - | - | - | - |  | |  | |
| *кисель* | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
| *сахар* | **5** | **5** |  | - | - | 10,0 | 38,0 | 0,2 | - | - | - | 0,01 | - | | - | - | - | - |  | |  | |
| **Булка** |  |  | **27** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
| *хлеб пшеничный* | **25** | **27** |  | 2,32 | 0,72 | 10,02 | 81,85 | 30,0 | 6,) | 9,3 | 29,4 | 0,54 | - | | 0,03 | 0,02 | 0,3 | - |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |